

## MINDFULNESS PARA PROFESIONALES SOCIOSANITARIOS



**Área:** General  
**Modalidad:** Presencial  
**Duración:** 6 h  
**Precio:** Consultar

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### OBJETIVOS

1. Conocer en profundidad la práctica y beneficios del Mindfulness para los profesionales del sector sociosanitario.
2. Dotar de herramientas prácticas con vistas a implantar el Mindfulness en la vida cotidiana profesional y personal.

### CONTENIDOS

1. Mindfulness y Neurociencia: Conciencia plena y Estar presente.
2. Beneficios del Mindfulness para el bienestar personal y el desarrollo profesional.
3. Prácticas formales e informales. El Mindfulness en la vida cotidiana.
4. Las 8 actitudes de Mindfulness y su aplicación práctica.