

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.