

Mindfulness

Un proceso de autoconocimiento y cambio

Edición on line
10 septiembre – 15 octubre

ORGANIZACIÓN – FORMATO ON LINE

DURACIÓN – 6 sesiones

Viernes, 10 septiembre - 15 octubre

Horario: 18:00 - 20:00 horas

PRECIO 170 euros

Se puede abonar en dos plazos de 85 euros. El primero antes del inicio del curso y el segundo antes del 8 de octubre

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Mail: secretaria@nexopsicologia.com

Tfno.: 914201700

HORARIO
De 6 a 9 de

OBJETIVOS

- ✓ Conocer Mindfulness y aprender los fundamentos de la práctica, tomando contacto con los beneficios de vivir conscientemente
- ✓ Saber escuchar el cuerpo, la actividad mental y las emociones, para aliviar nuestros estados de ansiedad , depresión y estrés
- ✓ Identificar tus necesidades y mejorar tus habilidades de autocuidado y de regulación emocional
- ✓ Descubrir Mindfulness como un proceso útil para el autoconocimiento

CONTENIDOS

1. Qué es Mindfulness y sus principios básicos
2. La conciencia corporal: ejercicios de respiración y exploración corporal
3. Qué es el estrés y su funcionalidad
4. Los pensamientos: cómo “desactivar” el diálogo mental automático y “abrir” la mente
5. Las emociones: la regulación emocional
6. La experiencia de la aceptación

Las sesiones son experienciales, a través de ejercicios y reflexiones, junto con meditaciones guiadas y lecturas recomendadas, en las que podrás experimentar los beneficios de vivir conscientemente.

EQUIPO DOCENTE

Esperanza López Marcos, Rosario Escudero la Red

Psicólogas Clínicas y socias fundadoras de Nexo Psicología Aplicada

Pilar Escudero la Red

Psicóloga General Sanitaria - Máster en el Tratamiento de la Ansiedad y el Estrés

Certificadas en el programa de Reducción de estrés (MBSR) por la Universidad Complutense de Madrid

www.nexopsicologia.com