

matrícula10

FICHA TÉCNICA

Modalidad	Online
Acción formativa	MINDFULNESS
Área profesional	Soft Skills
Profesor	Titulación universitaria. Mínimo 3 años de experiencia docente. Formación metodológica.
Evaluación	Evaluación continua a través de las autoevaluaciones de cada unidad. NO SIENDO OBLIGATORIAS LAS ACTIVIDADES
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">• Identificar los principales efectos beneficiosos del mindfulness, tanto en la práctica personal como profesional• Aprender a gestionar los cambios, el estrés y las situaciones difíciles provocadas por conflictos o incertidumbre.• Aprender a reducir los niveles de ansiedad y mejorar la toma de decisiones.• Mejorar la eficacia en el apoyo emocional, conductual e instruccional en el entorno personal y profesional
Índice	<ol style="list-style-type: none">1. El Mindfulness2. Diferencia entre meditar y Mindfulness3. Elementos implicados en la práctica de Mindfulness4. Factores psicológicos de Mindfulness en el contexto personal y profesional5. Implementación de programa de Mindfulness en el contexto profesional