# Mindfulness: autoestima, equilibrio y bienestar

Formación online • 30 horas de duración

femxa

# CARACTERÍSTICAS

# **Objetivo** principal del curso

Descubrirás cómo relacionarte con la realidad que te rodea y aprenderás a afrontar conscientemente con el estrés, el dolor, la enfermedad, las pérdidas o los desafíos de la vida



Modalidad 100% online



Diploma de Aprovechamiento



Apoyo y asesoramiento continuo



(bonificable hasta el 100%)



# MÓDULO 1: ORIGEN Y SIGNIFICADO DEL TÉRMINO MINDFULNESS

· Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness.

#### 2 MÓDULO 2: ¿TENGO YO ESTRÉS?

• ¿Tengo yo estrés? Los indicadores del estrés.

#### MÓDULO 3: AUMENTA TU ENERGÍA Y RELÁJATE

 Técnicas que ayudan a reducir el estrés. Aumenta tu energía y relájate.

#### 4 MÓDULO 4: ELIMINA LOS BLOQUEOS MENTALES

• Bloqueos frecuentes que impiden el desarrollo de la creatividad.

#### MÓDULO 5: DESARROLLA HABILIDADES DE GESTIÓN PERSONAL

- · La planificación y la gestión del tiempo.
- Establecer prioridades.
- · Mejora tu planificación.

- · Aprende a fijar objetivos.
- Cómo dar instrucciones de forma eficaz.
- · Cuando necesites delegar.
- · Mejorar tu efectividad.
- Efectividad dentro de las organizaciones.
- Ocho pasos para aumentar tu efectividad.

#### MÓDULO 6: AUTOESTIMA, EQUILIBRIO Y BIENESTAR

- · Introducción.
- ¿Qué es para ti el bienestar?
- El bienestar es cuestión de actitud.
- El bienestar es cuestión de elecciones.
- El bienestar es una percepción.
- El bienestar está en el presente.
- El bienestar es salud.
- El bienestar está en el camino del amor.
- El bienestar necesita que dejes de quejarte.
- El bienestar necesita que aprendas a soltar.
- El bienestar requiere que salgas del frasco.
- El bienestar requiere que diseñes el futuro.
- El bienestar necesita tu aceptación.
- El bienestar es una cuestión de prioridades.
- El bienestar es acción.

### MÓDULO 7: INSTRUCCIONES BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness.

# MÓDULO 8: PLAN PERSONAL PARA LA AUTOESTIMA, EL EQUILIBRIO Y EL BIENESTAR

• Elaboración de tu Plan personal para el desarrollo de competencias y el aprendizaje.

### **METODOLOGÍA**



#### 100% ONLINE. FLEXIBILIDAD

Nuestra **metodología online** está pensada para que los alumnos adquieran un nivel de conocimiento adecuado a su ocupación profesional. Ofrecemos un nivel alto de interactividad, siguiendo un plan de trabajo totalmente **individualizado**, con un **seguimiento y evaluación**, **acceso a contenidos 24 horas y ejercicios** que facilitan y amenizan el aprendizaje.

Una vez matriculado, el alumno recibirá las claves de acceso al **Campus Virtual** del curso para que, desde ese momento, pueda acceder cuando quiera (24 horas al día) en función de su disponibilidad horaria, y desde cualquier PC. Solo necesita conexión a Internet.

Además, el ritmo y el itinerario didáctico del curso están diseñados para ser conciliados con responsabilidades personales y laborales de los estudiantes.

#### ¿Qué ventajas tiene la formación online?:



**Fácil de utilizar:** no se necesitan conocimientos específicos de informática para realizar el curso. Nuestra plataforma online orienta paso a paso en todo el proceso de formación.



**Tutor personal:** se pueden resolver las dudas en directo en horario de tutorías o consultar con un tutor personal a través de e-mail.



**Desde cualquier dispositivo:** sin desplazamientos. Con las claves de acceso se puede acceder al curso desde cualquier dispositivo.



**Vídeos y herramientas multimedia:** Foros, chats, casos prácticos y múltiples vídeos que harán que tu aprendizaje sea mucho más ameno.



**Disponible las 24 horas:** se puede acceder al curso en cualquier momento del día.



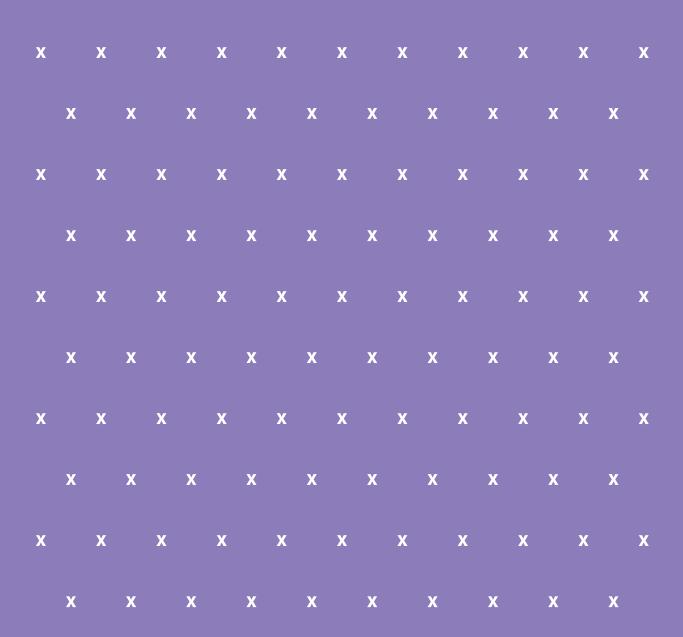
**Contenido descargable:** el contenido del curso y todo el material complementario está disponible para su descarga.



**Soporte técnico:** un equipo de soporte informático estará disponible para cualquier incidencia.



**Tutorías telefónicas:** el tutor estará disponible telefónicamente.



# femxa











