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

COMPROMISO FEMXA
Riesgo Cero

Formación online (bonificable hasta el 100%)

TEMARIO

x x x x x

¿Qué **aprenderás** con nosotros?

1 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.

3 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.

5 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.

6 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.

7 MÓDULO 7: INSTRUCCIONES BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS

- Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness.

8 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

T. 900 100 957 | hola@cursosfemxa.es | **www.cursosfemxa.es**