



H368 MINDFULNESS PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA

10 ÁREA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

IRAUPENA/DURACIÓN: 20 Horas

HELBURUAK/OBJETIVOS:

Aplicar a través de mindfulness, herramientas que nos permitan mejorar nuestra calidad de vida

PRESTAKUNTZA GUNEA/NÚCLEOS FORMATIVOS:

- Diagnóstico y escucha activa: pasar de la "preocupación" a la "ocupación"
- Las claves de la atención plena para la gestión emocional positiva
- La observación interna y externa: auto-regulación y consciencia plena
- Cómo gestionar y librarnos de los pensamientos negativos
- Mindfulness para la creación y fijación de emociones positivas

BALDINTZAK/REQUISITOS:

INFORMAZIOA ETA IZEN-EMATEA/INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Aldakonea, 36
20012 Donostia-San Sebastián

Tel: 943326666

www.nazaret.eus
orienta@nazaret.eus

Parte-hartzaileek istripu-aseguru bat dute./Las personas participantes se hallan cubiertas por un seguro de accidentes.