

# criteria

## MINDFULNESS



Área: BIENESTAR CORPORATIVO E IGUALDAD

Duración: 25h

Metodología: online

### Objetivos

Reconocer el impacto de las emociones y los pensamientos en nuestro bienestar. Aprender técnicas de meditación que faciliten el control emocional y de los pensamientos.

### Contenidos y estructura del curso

1. Procesos psicológicos generales
2. La atención
3. Conciencia emocional
4. Estrés
5. Mindfulness

### Metodología

En Criteria creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

### Perfil persona formadora

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Criteria, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Criteria queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

Blog de Criteria



