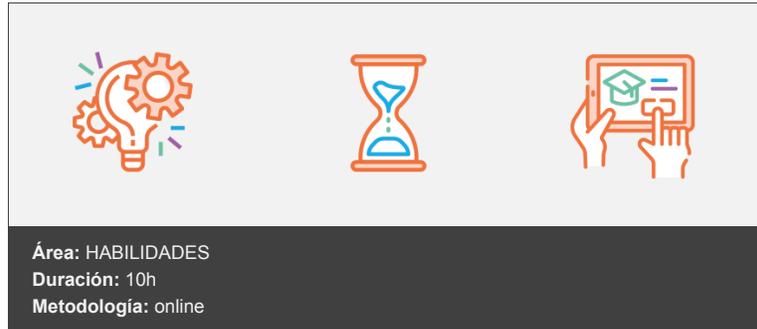


Acercamiento al mindfulness para una vida plena



Objetivos

- Conocer cómo el Mindfulness te permite explorar la experiencia momento a momento.
- Aprender las técnicas que te permitan gestionar tus estados mentales negativos.
- Vivir con menos tensión, más control, para equilibrar tu vida y abrirte a tu verdadero potencial humano.

Contenidos y estructura del curso

- Origen y significado del término Mindfulness.
- Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness.
- Autoestima, equilibrio y bienestar.

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



