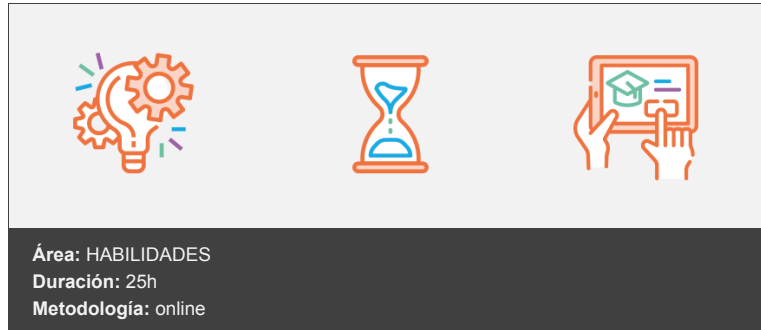


## Mindfulness: autoestima, equilibrio y bienestar



### Objetivos

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

### Contenidos y estructura del curso

1. ORIGEN Y SIGNIFICADO DEL TÉRMINO MINDFULNESS
2. ¿TENGO YO ESTRÉS?
3. AUMENTA TU ENERGÍA Y RELÁJATE
4. ELIMINA LOS BLOQUEOS MENTALES
5. DESARROLLA HABILIDADES DE GESTIÓN PERSONAL
6. AUTOESTIMA, EQUILIBRIO Y BIENESTAR
7. INSTRUCCIONES BÁSICAS PARA LA PRÁCTICA DEL MINDFULNESS
8. PLAN PERSONAL PARA LA AUTOESTIMA, EL EQUILIBRIO Y EL 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

