

## MINDFULNESS: RESILIENCIA EMOCIONAL Y AUTOMOTIVACIÓN



**Área:** Recursos Humanos  
**Modalidad:** Teleformación  
**Duración:** 50 h  
**Precio:** 400.00€

[Curso Bonificable](#)  
[Contactar](#)  
[Recomendar](#)  
[Matricularme](#)

### DESTINATARIOS

**Toda aquella persona interesada** en actualizar y ampliar sus conocimientos de "**Mindfulness I**".

Cualquier persona que quiera iniciarse en la práctica de Mindfulness que quiera incrementar sus **estados de calma y bienestar**, tanto físicos como mentales, y que necesite técnicas que pueda implementar de forma autónoma en su día a día.

### OBJETIVOS

- Comprender qué es la resiliencia emocional e introducir en la automotivación. - Conocer las teorías sobre motivación (rationales, vinculadas al incentivo, condicionamiento operante, reducción de pulsión, disonancia cognitiva...). - Aprender a practicar el mindfulness, a través de ejercicios para motivarnos. - Capacitar en la integración del mindfulness en diferentes ámbitos.

### CONTENIDOS

Tema 1. Resiliencia emocional. Automotivación. ¿Qué es la resiliencia?. Motivación. Automotivación. Tema 2. Práctica de Mindfulness, ejercicios para motivarnos. Introducción. El cuerpo inteligente. Crecimiento o desarrollo personal. Tema 3. Integración del Mindfulness en todos los ámbitos. La paz interior, meditación Mindfulness. La paz interior. Serenidad o tranquilidad de ánimo. Autoestima. Impacto vital de la autoestima.

### METODOLOGIA

- **Total libertad de horarios** para realizar el curso desde cualquier ordenador con conexión a Internet, **sin importar el sitio desde el que lo haga**. Puede comenzar la sesión en el momento del día que le sea más conveniente y dedicar el tiempo de estudio que estime más oportuno.
- En todo momento contará con un el **asesoramiento de un tutor personalizado** que le guiará en su proceso de aprendizaje, ayudándole a conseguir los objetivos establecidos.
- **Hacer para aprender**, el alumno no debe ser pasivo respecto al material suministrado sino que debe participar, elaborando soluciones para los ejercicios propuestos e interactuando, de forma controlada, con el resto de usuarios.
- **El aprendizaje se realiza de una manera amena y distendida**. Para ello el tutor se comunica con su alumno y lo motiva a participar activamente en su proceso formativo. Le facilita resúmenes teóricos de los contenidos y, va controlando su progreso a través de diversos ejercicios como por ejemplo: test de autoevaluación, casos prácticos, búsqueda de información en Internet



o participación en debates junto al resto de compañeros.

- **Los contenidos del curso se actualizan para que siempre respondan a las necesidades reales del mercado.** El departamento multimedia incorpora gráficos, imágenes, videos, sonidos y elementos interactivos que complementan el aprendizaje del alumno ayudándole a finalizar el curso con éxito.

## REQUISITOS

Los requisitos técnicos mínimos son:

- Navegador Microsoft Internet Explorer 5.5 o superior, con plugin de Flash, cookies y JavaScript habilitados.  
No se garantiza su óptimo funcionamiento en otros navegadores como Firefox, Netscape, Mozilla, etc.
- Resolución de pantalla de 800x600 y 16 bits de color o superior.
- Procesador Pentium II a 300 Mhz o superior.
- 32 Mbytes de RAM o superior.