



TALLER

MINDFULNESS Y FLEXIBILIDAD PSICOLÓGICA: UN VIAJE CON SENTIDO - VERSIÓN LARGO RECORRIDO

Objetivos:

- Aprender desde la evidencia científica qué es el mindfulness y la flexibilidad psicológica y cómo llevarlo a la vida diaria.
- Favorecer una atención flexible hacia pensamientos, sentimientos, recuerdos o sensaciones corporales difíciles y aprender a actuar de un modo más útil ante todo ello.
- Aclarar qué elijo y valoro en mi vida y ponerlo en práctica.

Para quién:

Para todas aquellas personas que notan que las circunstancias de la vida y sus pensamientos y emociones parecen estar llevando las riendas de lo que en verdad anhelan.

Cualquier persona interesada en vivir una vida más plena.

Duración: 1 encuentro mensual.

Contenidos:

1. ¿Qué es mindfulness y flexibilidad psicológica? ¿Cómo se relacionan? ¿En qué son importantes en mi vida diaria?
2. Entrenamiento de habilidades: vivir en el "ahora".
3. Entrenamiento de habilidades: defusion.
4. Entrenamiento en acciones con sentido.

Una vez que termines, podrás:

Este taller te ayudará a prevenir la rumia, la preocupación y la crítica actuando desde una perspectiva más saludable.

Podrás ir más allá de tener que sentirte bien para vivir alcanzando tus metas, mediante las habilidades de curiosidad y apertura a la experiencia, incluso con historias de vida complicadas. Te permitirá clarificar las guías fundamentales que quieres para tu vida y comprometerte con las acciones elegidas para esta vida plena y una adaptación a los cambios eficaz.

Otros cursos que te pueden interesar son:

Desenredando emociones, mente atenta, autoexigencia y autosabotaje, autoconcepto y autoestima.

POR EQUIPO NÓMADAS: JESSIE ARROYAVE, SHEILA GARCÍA Y CECILIA LENA. 1