



healthCOR
clínica i espai de salut

Curso de mindfulness: aprende a gestionar las emociones

Curso de cuatro sesiones en grupo reducido para aprender y disfrutar de los beneficios del mindfulness.

En el día a día, nuestras inercias nos llevan a funcionar con el “piloto automático” una gran parte de nuestro tiempo y nos hacen perder la conexión con el momento presente.

Con la práctica del mindfulness **ponemos consciencia en nuestros pensamientos, sensaciones y emociones**, aprendemos a parar para crear espacios de serenidad que nos permitan regular las emociones y mejorar la relación con nosotros mismos y con el entorno.

Aprender a conectar con nosotros y conducir la mente allá donde nos proponemos, nos permite disfrutar de la vida y ser más felices.

1a SESIÓN

Presentación del curso
Orígenes del Mindfulness
“Piloto automático”
Triángulo de la atención
Meditaciones formales y informales

2a SESIÓN

Experiencia de la práctica semanal
La mente interpretativa
Juicios de valor
Sensaciones, pensamientos y emociones
Práctica de meditación formal

3a SESIÓN

Experiencia de la práctica semanal
La naturaleza de las emociones
Inercias y automatismos
Práctica de meditación formal
Meditación en movimiento

4a SESIÓN

Experiencia de la práctica semanal
Estrategias y comunicación emocional
Meditación de aterrizaje
Meditación en movimiento
Reflexiones y cierre

Formadora

Maria Canals Soler, psicóloga de formación y creadora del programa Mindfulness en familia con el apoyo de un estudio de investigación.