

NOMBRE CURSO	MINDFULNESS EN LA ADMINISTRACION LOCAL PARA LA MEJORA DE LA PRODUCTIVIDAD LABORAL (2026FC020_01)
CARGA LECTIVA	10
ÁREA FORMATIVA	2026 CUERPO-MENTE
FECHA DE INSCRIPCIÓN	27/04/26 - 15/05/26
MODALIDAD	Presencial en horario de De 09:00 h a 14:00 h
FECHAS CELEBRACIÓN	26 y 28 de Mayo De 09:00 h a 14:00 h
RANGO FECHAS CELEBRACIÓN	Entre el 26/05/26 y el 28/05/26
MODALIDAD	Presencial
LUGAR DE IMPARTICIÓN	FUNDACIÓN CAJASOL
DESCRIPCIÓN/ OBJETIVO	<i>Aumentar la capacidad de concentración y memoria.. Favorecer la creatividad y memoria. Ayudar a mantener un mayor nivel de calma y estabilidad. Disminuir el estrés laboral y aumentar la capacidad de saber gestionar mejor situaciones de estrés. Aumentar la empatía y favorecer la regulación emocional. Favorecer la toma de decisiones. Ayudar a disminuir enfermedades asociadas al trabajo así como a interiorizar hábitos de trabajo y de estilo de vida saludables</i>
CONTENIDOS DEL CURSO	Psicoeducación, entrenamiento y práctica de ejercicios de focalización de la atención, meditación. - Atención al cuerpo: Se enfoca principalmente a la percepción de las tensiones en nuestro cuerpo y a la atención de los mensajes que nos llegan a través de él. Se establecerá la atención a la respiración como fundamento de toda la práctica de atención plena, que estará presente a lo largo de todo el programa. - Atención y consciencia de las emociones: el segundo bloque se enfoca en el reconocimiento, aceptación, integración y liberación de emociones conflictivas, especialmente el miedo. - Atención y concentración mental: el tercer módulo trabaja la observación de nuestros contenidos mentales, de nuestras creencias, nuestro diálogo interno, nuestra ¿mente de mono¿, con el fin de esclarecer nuestros patrones de pensamiento limitantes, caminar hacia la desidentificación y ampliar nuestro espacio mental. - Aplicación de la atención en el entorno laboral.
DOCENTE/S	JAVIER HERNANDO GONZALEZ