

CURSO	MINDFULNESS		
FECHAS	8 a 11 de Julio	HORARIO	16:30 a 20:00
DURACION	4 tardes	LUGAR	Colegio Laude Palacio de Granda Granda - SIERO
MATRÍCULA	100 €		

CONTENIDOS FORMATIVOS:

1. Introducción al mindfulness. Definición, beneficios, estudios y neurociencia del mindfulness.
2. Mindfulness y percepción
3. Mindfulness y reactividad a estrés. Fisiología del estrés.
4. Mindfulness y respuesta a estrés con mindfulness. Autoconciencia y autogestión emocional.
5. Mindfulness y comunicación.
6. Herramientas para aplicar mindfulness en la vida cotidiana y en el trabajo (gestión del tiempo, gestión emocional, emails, reuniones).

Se realizarán diferentes prácticas formales de meditación (atención a la respiración, escáner corporal, movimientos conscientes, caminando) y se proporcionarán grabaciones para la práctica en casa. También se propondrán practicas y ejercicios para practicar entre cada sesión.

IMPARTE: **KEYPO**
www.keypo.es

FORMADOR: **LUIS RIOS**
luis.rios@keypo.es



Formador de mindfulness en organizaciones y para particulares.
 Profesor de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) por la Universidad de Brown en colaboración con Nirakara.
 Formado en el programa Engage de mindfulness para organizaciones de SIYLI – SearchInside Yourself Leadership Institute (Google).
 Coach personal y master practitioner de PNL.
 Ingeniero Industrial.