

ACCION FORMATIVA: MINDFULNESS: INTRODUCCIÓN A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

MODALIDAD: ONLINE

DURACION: 20 HORAS

FECHAS DE IMPARTICION: ACCESO DIRECTO TRAS REGISTRARTE EN LA PLATAFORMA EDX*.

COLECTIVO DESTINATARIO: PERSONAL SANITARIO O NO SANITARIO, TANTO PARA SU DESARROLLO PROFESIONAL COMO PARA SU DESARROLLO PERSONAL.

OBJETIVOS:

- Investigar de forma experiencial qué es Mindfulness.
- Reconocer y poder sobrellevar las emociones difíciles.
- Aprender a controlar las emociones.
- Aprender a cultivar emociones saludables.

CONTENIDOS:

- Qué es Mindfulness.
- Bailando con las emociones.
- Cultivando emociones saludables.
- La relación con atención plena.

**La inscripción y realización de esta formación tiene carácter voluntario.*

*** OPCIONES MATRICULACION EDX:**

- Acceso gratuito al curso (no incluye certificado)
- Acceso premium con expedición de certificado por la UAM (esta modalidad de matriculación conlleva un coste asociado que correría a cargo del trabajador).