

MINDFULNESS: AUTOESTIMA, EQUILIBRIO Y BIENESTAR

1. **Nivel/etapa al que se dirige la actividad:**
Personas con vida ajetreada.
Personas que tienen dificultades para dar respuesta a las demandas externas que exigen su atención y que de esa forma se apartan de ellos mismos y de lo que realmente valoran viviendo con estrés, ansiedad, depresión y frustración.
2. **Horas de duración:**
25 horas.
3. **Número máximo de participantes:**
ON-LINE.

OBJETIVOS:

- Mindfulness significa "prestar atención de manera consciente a la experiencia del momento presente, con interés, curiosidad y aceptación; sin juzgar"
- Conocer cómo el Mindfulness te permite explorar la experiencia momento a momento y aprender las técnicas que te permitan gestionar tus estados mentales negativos. Te permitirá vivir con menos tensión, más control, para equilibrar tu vida y abrirte a tu verdadero potencial humano.
- Practicando las técnicas de Mindfulness vamos a cambiar nuestra mente, encontrar el equilibrio y crear las condiciones necesarias para calmarla y así ver con claridad la realidad que nos rodea, solucionando los problemas que antes éramos incapaces de resolver. La atención plena nos ayuda a recuperar nuestro equilibrio interno, mejorar nuestra autoestima y gestionar con acierto las tensiones de la vida diaria. Practicando la atención plena desarrollamos una mayor capacidad de discernimiento y de compasión, para así vivir una vida de manera plena y en el presente.

CONTENIDO:

1. **Origen y significado del término Mindfulness**
 - Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness
 - Acercándonos al Mindfulness
 - Qué es Mindfulness
 - Otras definiciones de Mindfulness
 - Todos podemos meditar
 - Los beneficios de la Práctica de Mindfulness
 - Mindfulness y entornos laborales
 - Qué resultados puedo esperar de practicar Mindfulness
 - Cómo puedo aplicarlo a mi vida

2. ¿Tengo yo estrés?

- ¿Tengo yo estrés? Los indicadores del estrés
- Introducción
- Respuestas físicas al estrés
- ¿Cómo descubrir los indicadores de estrés?
- Relación existente entre salud y estrés
- Indicadores y respuestas de estrés

3. Aumenta tu energía y relájate

- Técnicas que ayudan a reducir el estrés. Aumenta tu energía y relájate
- Introducción
- Intervención cognitiva
- Intervención anatomofisiológica
- La intervención sensitiva
- La intervención reflexiva
- La intervención analítica
- La intervención químico-activa
- La relajación

4. Elimina los bloqueos mentales

- Elimina los bloqueos mentales
- Bloqueos frecuentes que impiden el desarrollo de la creatividad

5. Desarrolla habilidades de gestión personal

- Habilidades de gestión personal
- La planificación y la gestión del tiempo
- Establecer prioridades.
- Mejora tu planificación.
- Aprende a fijar objetivos
- Cómo dar instrucciones de forma eficaz
- Cuando necesites delegar
- Mejorar tu efectividad
- Efectividad dentro de las organizaciones.
- Ocho pasos para aumentar tu efectividad

6. Autoestima, equilibrio y bienestar

- Bienestar y equilibrio
- Introducción
- ¿Qué es para ti el bienestar?
- El bienestar es cuestión de actitud
- El bienestar necesita que dejes de quejarte
- El bienestar necesita que aprendas a soltar
- El bienestar requiere que salgas del frasco
- El bienestar requiere que diseñes el futuro
- El bienestar necesita tu aceptación
- El bienestar es una cuestión de prioridades
- El bienestar es acción

7. Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness

- Instrucciones básicas para la práctica del Mindfulness
- Ejercicio 1: Un minuto de mindfulness o atención plena
- Ejercicio 2: Observación Consciente
- Ejercicio 3: Contar hasta 60
- Ejercicio 4: Señales de atención
- Ejercicio 5: Meditación
- Ejercicio 6: Respiración profunda
- Ejercicio 7: Escucha música relajante
- Ejercicio 8: Limpieza por fuera y por dentro
- Ejercicio 9: Observa tus pensamientos
- Ejercicio 10: Cantar mantras
- Ejercicio 11: soltar, aceptar y amar
- Ejercicio 12: Meditación consciente de autocompasión
- Ejercicio 13: Andando compasivamente
- Ejercicio 14: Escucha una meditación guiada
- Ejercicio 15: Crea tu propia técnica

8. Plan personal para la autoestima, el equilibrio y el bienestar

- Elaboración de tu Plan personal para el desarrollo de competencias y el aprendizaje
- Aprender a aprender
- Identifica las competencias fundamentales para tu mejora
- Conoce tus fortalezas y tus debilidades
- Identifica tu motivación de partida para el desarrollo de las tres competencias.
- Autogestiona tu autoaprendizaje para que sea más eficaz
- Desarrollar el Plan de Acción
- Previene las recaídas o las dificultades
- Mide tus resultados
- Practica siempre que puedas
- Busca modelos a seguir
- Busca apoyos en otras personas
- Busca apoyos en tu organización
- Identifica valores de diferentes ámbitos de tu vida
- Sabré que lo estoy consiguiendo cuando...