


Mindfulness y Emociones

INICIO	FIN	HORARIO	DURACIÓN	LUGAR	INSCRIPCIÓN
14 marzo	28 marzo	De 9.30 a 14.30 horas	15 horas	CÁMARA DE GIPUZKOA	

El sufrimiento emocional, que puede llegar a desembocar en diferentes procesos como las crisis de ansiedad, la tristeza, y la depresión en sus diferentes escalas, constituyen hoy en día un gran obstáculo para acceder a niveles altos de calidad de vida.

El hallazgo de la inteligencia emocional y su relación con el éxito, ha generado un enorme interés en el público general por conocer y profundizar en todo lo relativo al mundo de las emociones.

En este planteamiento, el Mindfulness se nos ofrece como una habilidad psicológica muy innovadora para la regulación emocional, y en consecuencia, como una herramienta para mejorar nuestra calidad de vida en todos los ámbitos.

Objetivo

Las personas participantes en este curso podrán:

- Conocer los conceptos de emoción adaptativa y tóxica y cómo la práctica del Mindfulness puede incrementar nuestra inteligencia en ese ámbito.
- Aprender las estrategias para flexibilizar nuestra mente y afrontar los innumerables cambios que nos suceden en la vida. Con ello, conseguimos la adaptación psicológica y prevenimos las enfermedades por “desadaptación emocional” como ansiedad, depresión e insatisfacción psicológica crónica.

Programa

1ª Sesión

Módulo 1. Introducción y conceptos básicos.

1º.- Cómo lograr más calidad de vida con la práctica de mindfulness.

2º.-Concepto de emoción y de mindfulness. Clases de emociones.

3º.- Qué es la inteligencia emocional. Aprender a ser emocionalmente inteligente.

Módulo 2. Componentes del mindfulness: la regulación emocional.

4º.- Objetivos de la educación y regulación emocional.

5º.- Concepto de emoción tóxica y sus distintos tipos.

6º.- Mindfulness y el manejo de la emoción tóxica.

7º.- Prácticas de Mindfulness y plan de ejercicios.

2ª Sesión

Módulo 3. Aprendizaje de las emociones más frecuentes, comportamientos asociados y su manejo mediante el mindfulness.

1º.- Emoción ansiedad.

2º.- Emoción ira, cabreo. Reactividad emocional.

3º.- Emoción celos.

4º.- Emoción culpa.

5º.- Emoción vergüenza.

6º.- Tristeza y depresión.

7º.- El miedo psicológico.

Módulo 4. Aplicación mindfulness & emociones.

8º.- Introducción a la Inteligencia Social. Mindfulness y la gestión emocional en tu entorno y cómo su práctica genera el contagio emocional óptimo.

9º.- La bondad. Prácticas de Mindfulness.

3ª Sesión

Módulo 5. Componentes de Mindfulness: Atención Plena.

1º.- Concepto de consciencia.

2º.- Vivir en "Piloto Automático". Vivir sin pasión.

3º.- Prácticas de Mindfulness.

Módulo 6. Componentes de Mindfulness: la realidad sin condicionar.

4º.- Adaptación Psicológica y tomar de decisiones con éxito ante las dificultades en una sociedad muy compleja con cambios continuos.

5º.- Estrategias de adaptación ante las dificultades de la vida

6º.- Ejemplos de adaptación ante las dificultades. Prácticas de Mindfulness.

Ponente

Andrés Pomares Alonso.

Coordinador Nocional de Medicina del Trabajo de Heineken España.

Diplomado en Mindfulness en Contextos de Salud por la Universidad Complutense de Madrid.

Especialista en Medicina del Trabajo. Doctor en Medicina y Cirugía y Académico

Correspondiente de la Real Academia de Medicina y Cirugía de Sevilla.

<http://vimeo.com/m/100732660>

Otros datos relevantes

- **Fechas, duración y lugar**

- Días 14, 21 y 28 de marzo de 2019. De 9.30 a 14.30 horas. 15 horas.

Cámara de Gipuzkoa. Avda. de Tolosa, 75. 20018 Donostia.

- **Precio**

- 210 euros

(Se retendrá un 30% en cancelaciones efectuadas entre 5 y 2 días antes del comienzo del curso y el 100% el día anterior al inicio).

FUNDAE

Las inscripciones podrán bonificarse en las cuotas de la Seguridad Social a través de la adhesión al plan agrupado de la Cámara de Gipuzkoa.

Información

943 000284

bikain@camaragipuzkoa.com