

AF | 20231

Formato: Programado | A medida

Mindfulness orientado a la fatiga pandémica

DIRIGIDO A

Cualquier persona que desee reducir el estrés debido a la situación actual de pandemia.

OBJETIVOS

- Proporcionar las herramientas de mindfulness básicas para que los asistentes (tras la práctica continua), consigan una mayor autorregulación y gestión del estrés provocado por la situación actual de pandemia.

CONTENIDOS

PRESENTACIÓN Y OBJETIVOS

- Práctica: los 3 minutos. Compartiendo en grupo.

QUÉ ES LA FATIGA PANDÉMICA

- Puesta en común: ¿Cómo lo estamos viviendo?

ESTRATEGIAS ANTE LA FATIGA PANDÉMICA

- Propuestas de la Universidad de California.

QUÉ ES EL MINDFULNESS. QUÉ ME PUEDE APORTAR

- Experimentando el momento presente.
- Práctica: los 6 minutos. Compartiendo en grupo.

ORIGEN Y EVOLUCIÓN DE MINDFULNESS

LA POSICIÓN DE MEDITACIÓN

LA ATENCIÓN

LOS JUICIOS

PRÁCTICA: FORMA DE LA RESPIRACIÓN

EL CUERPO

- Práctica: bodyscan.

EL ESTRÉS



Duración

2 horas



Modalidad

Presencial

REACCION VS RESPUESTA. EL MÉTODO SOBER

LA AUTORREGULACIÓN

GESTIÓN DE EMOCIONES

- Práctica: emoción desagradable.