

FICHA DE ESPECIFICACIONES DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA Concertado con el Servicio Andaluz de Salud

Título de la Actividad:

Afrontamiento del estrés basado en Mindfulness

Duración: 25 horas

Modalidad: Virtual

Dirigido a:

Profesionales del SSPA con interés en aprender y aplicar estrategias de afrontamiento de estrés basado en la práctica de Mindfulness

Nº máximo de participantes por edición: 25

Objetivo General:

Adquirir conocimiento y habilidades para la mejor gestión de estrés personal y laboral a partir de la práctica formal e informal de Mindfulness.

Contenidos:

El contenido de este curso será eminentemente experiencial y práctico. Se practicará a lo largo de 8 semanas en los siguientes aspectos:

1. Fundamentación científica y aplicaciones de la atención plena (Mindfulness).
2. La práctica formal e informal de la atención plena (Mindfulness)
3. Emociones y atención plena.
4. Relaciones sanas y conscientes.
5. Mindfulness y la práctica de la gratitud y la compasión.
6. Mindfulness para el desarrollo de la Inteligencia Emocional (PINEP) y la resiliencia
- 7-La práctica de Mindfulness para la identificación y compromiso con los valores personales.

Fechas de realización del curso e inscripción on-line.

Quinta y sexta edición: **10 de mayo a 29 de junio de 2022.**

Inscripciones hasta el 24 de abril en: <https://easp.ws/c/44CQQJ>

Secretaria: Laura García (Email: laura.garcia.easp@juntadeandalucia.es)

Coordinación del curso:

Inmaculada Mateo

FICHA DE ESPECIFICACIONES DE LA ACTIVIDAD FORMATIVA
Concertado con el Servicio Andaluz de Salud