

GESTIÓN DEL ESTRÉS CON MINDFULNESS E_LEARNING

www.creatiabusiness.com
www.menteyvida.com

Creatia
BUSINESS

Mente y Vida
MINDFULNESS

OBJETIVOS

- Este curso de Gestión del estrés con Mindfulness está basado en el cultivo de la atención plena ofreciendo a los alumnos, **técnicas y herramientas básicas que permite funcionar mejor en entornos de alto rendimiento** y en todos los niveles en las organizaciones así como la prevención de riesgos laborales en el entorno emocional:
 - Con las técnicas de mindfulness aprenderás a **detectar los generadores del estrés y el sufrimiento** y a cambiar tu relación con ellos.
 - Aprenderás a **tener conciencia de las sensaciones reales con aceptación y auto compasión**.
 - Te permitirá **mejorar la forma en que gestionas las emociones** en lo cotidiano y ante situaciones complejas.
 - Aprendiendo a **mejorar las relaciones intra e inter-personales**.

¿QUÉ RESULTADOS OBTENDREMOS?

- Reducción y prevención del estrés y burnout.
- Mayor Autoconocimiento.
- Altos niveles de resiliencia.
- Aumento de la capacidad concentración, atención y comunicación.
- Altos niveles de bienestar y satisfacción en la vida.
- Percibir los procesos mentales y emocionales con mayor claridad.
- Conciencia del yo.
- Desarrollar el optimismo.
- Cultivar la empatía.
- Mejora de las habilidades sociales y compasión.



¿CÓMO LO CONSEGUIREMOS?

- **Aprendiendo a responder** frente a las demandas del entorno en vez de reaccionar incontroladamente.
- **Observando los hábitos de la mente como generadores del estrés** y el conflicto y cambiar la relación con ellos.
- **Aprendiendo técnicas respiratorias** para regular los estados de activación y sobre-activación que nos restan energía de una forma innecesaria.
- **Siendo capaces de parar, observar y dar una respuesta** adecuada frente a los estímulos.
- **Siendo conscientes de la interacción entre la mente y el cuerpo** y su influencia en los procesos de la salud y el bienestar psicológico. Liberando tensiones crónicas que son manifestación de la forma en que nos relacionamos con nuestra experiencia de vida.
- **Recuperando la presencia**, es decir, estar completamente atentos en el aquí y ahora.
- **Trabajando la compassion** hacia mí y mi entorno.





PROGRAMA DEL CURSO

LECCIÓN 1 - Qué es Mindfulness, origen y práctica.

MINDFULNESS, QUÉ ES Y CÓMO NOS PUEDE AYUDAR

- ¿Nos dejamos llevar por el piloto automático?.
- ¿Qué es Mindfulness?.
- Mindfulness y Estrés, Salud, Ciencia y Conciencia.
- ¿Qué me puede aportar Mindfulness?.

ORIGEN Y PRÁCTICA

- Mindfulness en Occidente.
- Practicando Mindfulness, tipos y hábitos de práctica.
- ¿Cómo puedo ser consciente?. Aprendiendo a responder en vez de reaccionar.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 1.

LECCIÓN 2 – Conciencia de la respiración

LA RESPIRACIÓN

- El proceso llamado respiración.
- La Ansiedad, el Estrés y su relación con la respiración.
- Los músculos respiratorios.
- Tipos de respiración (Torácica, Abdominal y Mixta)
- Respiración abdominal o diafragmática.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 2.

LECCIÓN 3 – Conociendo la Mente y los Pensamientos

MENTE, NEUROCIENCIA Y MINDFULNESS

- Modos en los que opera la mente – del modo Haciendo al modo Siendo.
- Neurociencia y Mindfulness.
- El cerebro y Mindfulness.

CONOCIENDO LOS PENSAMIENTOS DESDE LA ATENCIÓN PLENA

- Los pensamientos no son los hechos.
- Realidad e Interpretación.
- ¿Cómo puedo trabajar los pensamientos y mi relación con ellos?.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 3.

LECCIÓN 4 – Atención consciente a las Emociones

CONOCIENDO LAS EMOCIONES

- Atención consciente a las emociones.
- Función de las Emociones.
- Las emociones básicas.
- La Carga emocional.
- ¿De dónde sale el sentimiento?

REGULACIÓN EMOCIONAL

- Regular las Emociones a través de Mindfulness.
- Práctica de Regulación Emocional.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 4.



PROGRAMA DEL CURSO

LECCIÓN 5 – Actitudes como base para la Atención Plena.

ACTITUDES MINDFULNESS

- No Juzgar. Mente de Principiante.
- Confianza. Paciencia.
- No esforzarse. Ceder.
- Aceptación.

LA ECUANIMIDAD COMO ESTADO DE CALMA Y EQUILIBRIO

- Aceptación de las experiencias desagradables.
- Encontrar y sensibilizarse a los elementos agradables.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 5.

LECCIÓN 6 – El Estrés.

EL ESTRÉS QUE AFECTA AL CUERPO Y A LA MENTE

- ¿Qué es el estrés y como lo percibimos y manipulamos?.
- Los 3 Sistemas Emocionales (Amenaza, Incentivo, Calma)
- La reacción al estrés.
- ¿Cómo cultivar con conciencia la respuesta al estrés en nuestra vida diaria?
- El ciclo del sobreesfuerzo
- El embudo del agotamiento
- ¿Cómo evitamos el embudo del agotamiento?
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 6.

LECCIÓN 7 – La Resiliencia, facilitador emocional como respuesta al Estrés.

LA RESILIENCIA

- ¿Qué es la Resiliencia?.
- Dimensiones de la resiliencia.
- Factores que podemos desarrollar para ser más resilientes.
- Formas de construir la resiliencia.
- Estrategias de afrontamiento.
- La personalidad resiliente.
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 7.

LECCIÓN 8 – La Conexión.

LA EMPATÍA

- ¿Qué es empatía?.
- Autoconocimiento = Empatía
- Diferencia entre empatía y simpatía y contagio emocional.
- Niveles y reto de la empatía.
- Formas de reforzar la empatía.

COMPASIÓN Y AUTO-COMPASIÓN

- ¿Qué es la compasión y auto-compasión?
- Componentes fundamentales de la auto-compasión.
- ¿Cómo aplicar la auto-compasión en mi práctica y en mi día a día?
- Práctica Meditación / Técnica de respiración / Moviendo y escuchando al cuerpo
- Test Lección 8.

TU FORMADORA

Allende Villorejo de Landía

- **Directora de Creatia Business y Mente y Vida**, tiene como objetivo impulsar la difusión e integración empresarial y social de técnicas de regulación emocional, inteligencia emocional, desarrollo consciente, reducción de estrés y dolor que permitan y faciliten el día a día de las personas con el fin de **crear una sociedad más sana y con mayor bienestar**.
- **Tiene experiencia de más de 20 años en Formación para Empresas y particulares**, tanto en el sector público como privado. Ha impartido programas de **Mindfulness, Inteligencia Emocional, Gestión del talento, Técnicas de Reducción de estrés y regulación emocional** a multitud de participantes a través de cursos presenciales y por videoconferencia, seminarios, talleres intensivos y a través de consultoría directa y personal.



Posee una amplia formación certificada y acreditada vinculada al desarrollo humano:

- Coach certificada ICF como ACC.
- Experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de la Rioja.
- Accredited Respira Vida Breathworks Mindfulness Teacher (MBPM).
- Accredited Breathworks Mindfulness Teacher for Health and Mindfulness for Stress courses (MBPM).
- Directora Académica y ponente del “Máster en Mindfulness y Compasión” de la Universidad de Alcalá de Henares de Madrid (2019-2020)