

Curso:

MINDFULNESS ATENCIÓN PLENA

Propuesta técnica y económica inicial

Propósito del Servicio.

Desarrollar un curso online de “Mindfulness Meditación Atención Plena” en el cual se enseñan los fundamentos teóricos del mindfulness, las técnicas y herramientas específicas para su realización, el manejo de las emociones y los pensamientos, el autoconocimiento y con esto el autocuidado, especialmente en el tiempo/espacio de trabajo.

El curso se enfoca en la reducción del riesgo de estrés, depresión, nerviosismo, irritabilidad y otros trastornos psicológicos/físicos producto de los tiempos actuales de pandemia, ayudando a elevar y despertar el sistema inmunológico de cada participante utilizando la metodología mindfulness y otros conocimientos complementarios.

En síntesis, algunos de los resultados esperados del curso son la adquisición y el desarrollo nuevos conocimientos sobre salud integral, además de herramientas y técnicas específicas de Mindfulness, aplicados en el día a día de cada participante, poniendo foco en el tiempo/espacio laboral (ya sea presencial o teletrabajo). Elevando la calidad de vida de los participantes del curso en su trabajo y tiempo libre.

Queremos ser un aliado estratégico para su organización apoyando su crecimiento a través del fortalecimiento de las habilidades de sus colaboradores y colaboradoras.

Guion metodológico

Diseño instruccional



OBJETIVO GENERAL:	Aprender y aplicar técnicas de mindfulness : promoviendo un mejor ambiente laboral con personas más felices y productivas.		
Módulo N°	Objetivos específicos:	Horas teóricas:	Horas prácticas:
1. Qué entendemos por Mindfulness Meditación Atención Plena	<ul style="list-style-type: none"> • Qué es Mindfulness? • Comprender los conceptos fundamentales y requisitos materiales y circunstanciales que facilitan la práctica del mindfulness. • Conocer los tipos de meditaciones, explicación científica y aplicación práctica del mindfulness. • Indagar en los conceptos de mente y consciencia. • Vincular el mindfulness con la inteligencia emocional y coeficiente emocional organizacional. • Saber de los beneficios del mindfulness y como aplicarlos en el trabajo y en la propia vida cotidiana. • Realizar experiencia práctica Mindfulness. 	1	2
2. Instrucciones fundamentales y la actitud apropiada	<ul style="list-style-type: none"> • Abrirse a comprender las potencialidades de la propia mente humana. • Realizar una introducción en el tema. • Conocer las reglas e instrucciones básicas de una meditación adecuada. • Saber lo que sucede en la mente cuando meditamos. • Conocer las herramientas anti-estrés y anti-depresión del mindfulness. • Realizar experiencia práctica Mindfulness. 	1	1
3. Las Emociones y los Sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los conceptos básicos de salud y bien estar de emociones, pensamientos, palabras, conductas, relaciones, hábitos, etc. • Realizar ejercicio de limpieza de creencias limitantes. • Sintonizar la frecuencia existencial positiva y saludable. • Elevar el sistema inmune a través de la Epigenética y del poder de la mente humana (emociones/pensamientos/meditación). • Practicar técnicas anti-estrés y anti-depresión con mindfulness. • Practicar Mindfulness y Meditación Guiada. 	1	2

<p>4. Compasión y autocompasión</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer la actitud afectiva compasiva como componente esencial en el mindfulness. • Activar la vivencia y disposición de amor y de bondad hacia uno mismo y hacia los demás. • Expandir la frecuencia de la gratitud, la salud y la prosperidad. • Trabajar en el amor propio y el autocuidado. • Ejercicios adecuados para poder desarrollar esta capacidad. 	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>5. La presencia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer el estado de presencia conciencia aquí y ahora> • Estado de presencia en el día a día como herramienta de salud. • La Presencia como estado propio de una persona que busca su bien estar psíquico, emocional y corporal. • Mindfulness aplicado a los propios proyectos <Mentalización>... técnicas de atracción mental. 	<p>1</p>	<p>2</p>
<p>6. Recomendaciones</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consejos y actividades complementarias que contribuyen a que la práctica se desarrolle sin muchas dificultades integrando el mindfulness meditación atención plena en la vida cotidiana con facilidad y con eficacia. 	<p>1</p>	<p>1</p>

Total de horas:

16 horas

Módulos	Contenidos
<p>1. Qué entendemos por Mindfulness</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Comprensiones fundamentales de los conceptos del Mindfulness Meditación en Atención Plena. • Mindfulness, inteligencia emocional y coeficiente emocional organizacional • Tipos de Meditaciones y su aplicación. • Saberes prácticos del Mindfulness. • Requisitos materiales y circunstanciales que facilitan la práctica de la meditación formal. • Efectos positivos de la meditación mindfulness en la vida cotidiana. • Práctica de mindfulness y meditación guiada.
<p>2. La instrucción fundamental y la actitud apropiada</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El potencial de la mente humana. • Reglas e instrucciones básicas de una meditación adecuada. • Instrucciones concretas sobre cómo meditar. • Qué es lo que sucede en la mente cuando meditamos? • El poder de la mente: La vivencia de la expansión trascendental. • El mindfulness como herramienta anti-estrés y anti-depresión. • Práctica de mindfulness y meditación Guiada.
<p>3. Las Emociones y los Sentimientos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conceptos básicos de salud y bien estar de emocional. • Vida psíquica y la salud mental. • Técnicas anti-frustración y trabajo bajo presión, anti-estrés y anti-depresión con mindfulness. • Los sentimientos y emociones como sintonizador existencial • Cómo afrontar las emociones y aprender a utilizar su carga energética a nuestro favor. • Limpieza de creencias limitantes a través de la atención plena. • Frecuencia de la gratitud como reprogramación mental positiva. • Epigenética: Elevación del sistema inmune a través de las emociones. • Ejercicio vivenciales. Práctica de mindfulness y meditación guiada.

Módulos	Contenidos
4. Compasión y autocompasión	<ul style="list-style-type: none">• La actitud afectiva compasiva como componente esencial en el mindfulness.• La actitud de amor y de bondad hacia uno mismo y hacia los demás.• Herramientas de inteligencia emocional para elevar el coeficiente emocional.• Encontrando la propia frecuencia de Gratitud, Salud y la Prosperidad.• Ejercicios y práctica mindfulness para poder desarrollar esta capacidad.
5. La presencia	<ul style="list-style-type: none">• Estado de conciencia en el presentes <aquí y ahora>• Estado de presencia en el día a día.• Mindfulness Aplicado a los propios proyectos <Mentalización>• La Presencia como estado propio del meditador y de una persona que busca su bien estar psíquico, emocional y corporal es aplicable a través de la ciencia y el arte de la meditación.• Ejercicios y práctica mindfulness.
6. Recomendaciones	<ul style="list-style-type: none">• Consejos y actividades complementarias que contribuyan a que la práctica se desarrolle sin muchas dificultades y ayuden a integrar la meditación en la vida cotidiana con facilidad y con eficacia.• Ejercicios y práctica mindfulness.

METODOLOGÍA:

La metodología del curso implica la realización de relatoría y divulgación de conocimiento teórico-práctico vía on-line. Como es un proceso formativo técnico el aprendizaje se logrará bajo una didáctica participativa y con tareas prácticas. Se prioriza la transferencia de metodologías, herramientas y tecnologías aplicables de forma fácil en el día a día de cada participante.

TÉCNICAS DE EVALUACIÓN:

Se establecerán dos instancias de evaluación. La primera será al inicio del curso y la segunda al término, aplicando una prueba de conocimiento que evaluará y autoevaluará los propios aprendizajes de cada participante.

Incluye

- 16 horas de formación.
- Formato sincrónico o presencial.
- 1 Relator o relatora experto.
- Administración de la plataforma por cada curso.
- 1 Director de proyecto a cargo de metodología y proceso.
- Evaluación del programa satisfacción y aprendizaje
- Informe final.
- Certificación.
- Dinámicas virtuales.



SOCADEH

SERVICIOS DE CAPACITACIÓN Y DESARROLLO HUMANO
Capacitación & Consultoría

www.socadeh.cl