



Carval Formación sl



Mindfulness.

3.5 ★★★★★ 2 opiniones

Curso · A Distancia

189 € IVA inc.

¡Aprende mindfulness y mejora tu bienestar!

Tipología	Curso
Nivel	Nivel intermedio
Metodología	A distancia
Duración	4 Meses
Inicio	Fechas a elegir
Envío de materiales de aprendizaje	Sí
Servicio de consultas	Sí
Tutor personal	Sí

¿Has escuchado hablar del mindfulness? ¿Quieres saber más sobre esta interesante técnica? Entonces no dejes escapar esta oportunidad de realizar el curso Mindfulness, impartido por la prestigiosa Escuela Superior Valcar a través de la modalidad a distancia y que encuentras disponible dentro del catálogo de Emagister.

Por medio del temario del curso conoces qué es el mindfulness, las evidencias científicas, sus beneficios y la respiración consciente. Aprendes las estrategias para la práctica del mismo, como la resiliencia, meditación, las técnicas de relajación, además, aprendes a aplicarlo en todos los ámbitos ya sea de la vida cotidiana como laboral. Comprendes qué son las emociones, conoces acerca de la inteligencia emocional, aprendes a gestionar tus emociones y mucho más para que logres un profundo estado de conciencia del aquí y ahora.

Tiene una duración de cuatro meses, se te proporciona todo el material de aprendizaje, cuentas con servicios de consultas y un tutor personal que se encarga de guiarte y acompañarte en tu formación.

Realiza este curso y aplica el mindfunless como filosofía de vida. Haz clic en el botón “pide información” que encuentras aquí en Emagister, completa con tus datos el formulario para que un asesor pueda contactarte para brindarte más detalles, responder a todas tus dudas y ayudarte con tu matriculación.

Instalaciones y fechas

A distancia

INICIO

Fechas a elegir

Matrícula abierta

A tener en cuenta

¿Cuáles son los objetivos de este curso?



¿Qué pasará tras pedir información?



Preguntas & Respuestas

Opiniones

Virginia Torija Alonso

2.0 ★★☆☆☆☆ 14/11/2021

Sobre el curso: Desde octubre que terminé me dan largas para buscarme unas prácticas, de malas formas me dicen que me las busque yo o que espere, cuando me urge. Falta de formalidad absoluta. Mala atención.

¿Recomendarías este curso?: No

Patricia Soto Bastarrica

5.0 ★★★★★★ 29/12/2020

Sobre el curso: Bien todo

¿Recomendarías este curso?: Sí

*Todas las opiniones recogidas por Emagister & iAgora han sido verificadas

Logros de este Centro



¿Cómo se consigue el sello CUM LAUDE?



Materias

- ✓ Inteligencia emocional 👍 1
- ✓ Prácticas de mindfulness
- ✓ Mindfulness para gestionar emociones
- ✓ Técnicas de relajación 👍 1
- ✓ Mindfulness para la vida cotidiana
- ✓ Mindfulness en el ámbito laboral
- ✓ Mindfulness para la gestión emocional

Profesores



Martina Acedo Gutiérrez

PROFESOR

Temario

Introducción al Mindfulness.

- ¿Qué es Mindfulness?
- Evidencias científicas del mindfulness.
- Respiración consciente.
- Beneficios de Mindfulness.

Estrategias para la práctica del Mindfulness.

- Resiliencia.
- Meditación.
- Técnicas de relajación.
- Mindfulness para la vida cotidiana.
- Mindfulness en el ámbito laboral.

Mindfulness para la gestión emocional.

- ¿Qué son las emociones?
- Inteligencia Emocional.
- Regulación Emocional.
- Mindfulness para gestionar emociones.