

CICLO DE TALLERES DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS

BASADA EN MINDFULNESS

ONLINE

UNED



Plenua⁺

6 TALLERES

6 talleres de 5 horas en los que se presentan prácticas de mindfulness, compasión e inteligencia emocional. El último taller se dedicará exclusivamente a resolver dudas y realizar prácticas. Cuestionario de evaluación sencillo.

ONLINE EN DIRECTO

Clases online en directo. Abierto a todo tipo de perfiles. No se requiere experiencia previa. Asistencia obligatoria a 5 talleres (incluyendo el primero y el último) para optar a la evaluación y el certificado. Se grabará únicamente el contenido teórico para visionado en caso de ausencia. No es posible realizar el curso en diferido.

CONTENIDOS ACCESIBLES

Se presentan diferentes recursos teórico-prácticos:

- Conceptos básicos sobre la fisiología y los principales modelos teóricos del estrés.
- Prácticas formales, informales y de comunicación consciente.
- Mindfulness en actividades de la vida diaria.
- Atención plena en situaciones difíciles.
- Principios básicos de compasión e inteligencia emocional.



CONTENIDOS DE LOS TALLERES

- **TALLER 1: INTRODUCCIÓN A MINDFULNESS**
 - Definición y orígenes. Marco teórico básico. Atención enfocada. Fisiología del estrés. Beneficios. Bondad amorosa y compasión.
- **TALLER 2: MINDFULNESS EN EL DÍA A DÍA**
 - Desactivando el piloto automático. Atención enfocada y consciencia abierta. Mindfulness en la vida diaria.
- **TALLER 3: RESPUESTA AL ESTRÉS BASADA EN MINDFULNESS**
 - Modelos y teorías sobre el estrés. Cómo nos relacionamos con lo que nos desagrada. Mindfulness en situaciones difíciles.
- **TALLER 4: MINDFULNESS EN LAS RELACIONES PERSONALES**
 - Comunicaciones difíciles. Cómo relacionarse de forma consciente. Dar y recibir feedback. Bondad amorosa y compasión en la comunicación.
- **TALLER 5: MINDFULNESS Y EMOCIONES**
 - Marco teórico de las emociones. Emoción y condicionamiento. Inteligencia emocional y mindfulness. Los tres pilares de la autocompasión.

FACILITADORA

EVA GÓMEZ

Graduada en Enfermería.

Máster universitario en mindfulness.

Experta universitaria en mindfulness en contextos educativos .

Profesora acreditada de MBSR.

Instructora acreditada del Método Eline Snel.

Especialista universitaria en pintura para la gestión emocional y el autoconocimiento

Educadora de Disciplina Positiva en la primera infancia, en el aula, en la familia y en organizaciones

Educadora acreditada de Comunicación NoViolenta.

Coach personal profesional.

Facilitadora de retiros de mindfulness sensible al trauma.

Amplia formación en perspectiva de género en contextos sanitarios y sociales, educación emocional y apoyo psicosocial.

En la actualidad, estudiante del Dharma y del Grado de Psicología.



C O N T A C T O

Email: eva@plenua.com

Web: www.plenua.com