

Curso Introducción al Mindfulness

MODALIDAD E-LEARNING
ASINCRÓNICO



OBJETIVO DEL CURSO:

Conocer los conceptos y prácticas básicas de la meditación Mindfulness para aplicarlos a la vida cotidiana.

DURACIÓN 30 HORAS

Módulo 1: Introducción

- ¿Qué es el Mindfulness?

Módulo 2: Cápsulas de video Microlearning

- Cápsula video 1: Introducción a la postura corporal de las prácticas de Mindfulness.
- Cápsula video 2: Práctica STOP: sintonización con uno mismo.
- Cápsula video 3: Efectos positivos de la gratitud en nuestro bienestar.
- Cápsula video 4: Ejercicio práctico de gratitud.
- Cápsula video 5: Escaneo corporal desde Mindfulness.
- Cápsula video 6: Ejercicio práctico de escaneo corporal y Mindfulness.
- Cápsula video 7: Cultivando la amabilidad hacia nosotros y el entorno.
- Cápsula video 8: Ejercicio práctico de amabilidad y Mindfulness.
- Cápsula video 9: Cómo transitar por las emociones desafiantes.
- Cápsula video 10: Ejercicio práctico de Mindfulness para transitar por emociones desafiantes.

Módulo 3: Podcasts ejercicios de meditación

- Meditación N° 1: Volver a los sentidos.
- Meditación N° 2: Escáner corporal.
- Meditación N° 3: Los pensamientos.
- Meditación N° 4: Meditación en movimiento.
- Meditación N° 5: Meditación del bambú.
- Meditación N° 6: Meditación sentados.
- Meditación N° 7: Meditación de la montaña.
- Meditación N° 8: Pausa de 3 minutos.

Metodología

El curso se realiza en la Plataforma e-learning de Otec Impulsa, donde los participantes acceden a los contenidos, material pedagógico, evaluaciones y biblioteca virtual entre otros.

Certificación

Los alumnos que cumplan con las exigencias del curso recibirán un certificado de aprobación.

www.otecimpulsa.cl
[/otecimpulsa](https://www.facebook.com/otecimpulsa)



CONSULTA A:
contacto@otecimpulsa.cl
2 2406 8776