Estrés Cero

Programa Mente en Calma

Guía Didáctica

Mente en Calma

Indice de Contenidos

Módulo I. ¿Cómo está mi jardín?

Masterclass 1. ¿Qué es el Mindfulness?

Masterclass 2. Mindfulness y estrés

Masterclass 3. Cuerpo y mente

Módulo II. Tu Jardín: cultivando la serenidad en medio de las emociones difíciles

Masterclass 4. Aprendiendo a gestionar las emociones difíciles

Masterclass 5. Creando espacio

Masterclass 6. Valores, marcando el rumbo

Módulo III. Cosechando bienestar en mi propio jardín

Masterclass 7. Aceptación radical

Masterclass 8. ¿Cómo me puedo cuidar?

Actitud autocompasiva

Presentación del programa

El temario del curso pretende proporcionar al alumnado el conocimiento del marco teórico sobre el que se asienta la práctica del Mindfulness, así como su base científica, sus principales aplicaciones y una serie de prácticas enfocadas a reducir el estrés y mejorar la salud y el bienestar.

En el programa se combina la teoría, el uso de metáforas, ejercicios de meditación adaptados a diversos contextos, escritura reflexiva, estiramientos para promover la consciencia corporal, lecturas complementarias, visionado de vídeos y para cerrar cada sesión se proponen tareas para casa, donde el alumno/a tendrá la oportunidad de practicar a su ritmo.

Es necesario el compromiso de practicar de manera autónoma, al menos 15 minutos/día, 5 días/semana durante la duración del curso, para que el alumno/a pueda ir obteniendo resultados.

Se trata de una formación tanto teórica como experiencial por lo que se podrá ir asimilando conceptos y poniendo en práctica las enseñanzas, conforme se vaya avanzando en el programa.

El temario consta de ocho MasterClases (1 por semana). En cada una de ellas se incluyen videos cortos donde se explica, de manera sencilla, el temario correspondiente (pdf descargable). Se añade material adicional: tests, audios, enlaces y lecturas recomendadas. Como se ha comentado anteriormente, al final de cada clase se comparten unos ejercicios para realizar durante la semana.

La formación está dividida en tres módulos que están repartidos de la siguiente manera:

MÓDULO I - ¿Cómo está mi jardín?

El primer bloque consta de tres sesiones, en las cuales se expondrá lo que significa practicar la atención plena en contraposición a vivir "en piloto automático".
Se ejercita el cuerpo y la mente para que, mediante la autoobservación, el alumno/a vaya descubriendo sus luchas internas y sea capaz de aceptarlas. Se explora la búsqueda de alternativas más saludables.

MODULO II - Tu jardín: cultivando la serenidad en medio de las emociones difíciles

Este bloque consta, igualmente, de tres sesiones (semanales y de similar duración).
Por medio de la práctica de la atención plena se irán facilitando herramientas para poder detectar luchas, bloqueos y huidas, presentes en nuestra vida diaria. Como alternativa a esos comportamientos, se guiará al alumnado en la búsqueda de valores personales.

MÓDULO III - Cosechando bienestar en mi propio jardín

En el tercer y último módulo, se dan pautas de autocuidado. En estas dos últimas sesiones se trabaja y se profundiza en conceptos tan importantes como la aceptación, el perdón o la gratitud, fundamentales para tomar conciencia de lo que ocurre en tu vida y vivirlo de una manera más enriquecedora.

Instrucciones adicionales

En la formación se incluyen gratuitamente dos reuniones online con la tutora. Estas reuniones tendrán una duración aproximada de 30 minutos y en ellas se pueden tratar, tanto temas particulares de cada alumno/a, como los relacionados con el programa.

Se recomienda realizar la primera tutoría al comenzar la formación y la segunda, tras finalizar la misma. No obstante, ambas son voluntarias y el único requisito sería realizarlas dentro del plazo de 12 semanas tras la fecha de matriculación.
Se deberá contactar con la tutora previamente para fijar fecha.

El acceso a la metodología online y a todo el material descargable tiene una validez de 1 año, contado a partir de la fecha de alta en la plataforma de formación.

La garantía de devolución es de 15 días. Si pasado este tiempo el curso no es de tu agrado, puedes contactar por escrito y se reintegrará el importe pagado, sin preguntas.

Cualquier duda relativa a la formación, incidencias técnicas u otra cuestión, se puede hacer llegar vía email y será resuelta en un plazo máximo de 48hrs.
Mail de contacto:
hola@proyectomenteencalma.com