



# Mindfulness N1 - Concentración y Eficiencia

## Duración

8 horas

## Objetivos

Formación en Mindfulness

## Contenido

Conocer qué es Mindfulness y sus beneficios avalados por la neurociencia

Conocer los Principios fundamentales

Cuidarse aprendiendo a Desconectar el piloto automático

Entrenar la Atención para la gestión positiva de los pensamientos

Entrenar la Atención para la gestión positiva de las emociones

Desarrollar la concentración y el foco para la toma de decisiones

Descubrir la meditación para desarrollar la Atención plena o mindfulness

Comenzar a Meditar en 5 pasos

Prácticas guiadas de meditación