



# Mindfulness N2 - Gestión Innovadora del Cambio

## Duración

12 horas

## Objetivos

- Formación en mindfulness para la gestión innovadora del cambio.
- Profundizar en la práctica del mindfulness focalizando la atención en los beneficios frente al cambio.
- Conocer, desde la neurociencia, el comportamiento del cerebro frente al cambio.
- Aprender, a través de atención plena, a gestionar los miedos.

## Contenido

- Mindfulness y adaptación al cambio.
- Neurociencia: sistemas y ondas cerebrales relacionadas con el cambio.
- Juicios, expectativas y resistencias al cambio.
- Mindfulness para la gestión del Miedo: valor y toma de decisiones.
- Atención centrada en las metas.
- Competencias mindful para la gestión del cambio.
- Prácticas guiadas de meditación para la gestión del cambio.