

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>MINDFULNESS PARA REDUCIR EL ESTRÉS Y GESTIONAR LAS EMOCIONES (INTERNET)</b>
<b>CLAVE LOCALIDAD/EDICIÓN</b>	2024.00.B.093.02 MÉRIDA
<b>OBJETIVO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aprender y practicar herramientas de mindfulness.</li> <li>• Disminuir el estrés y la ansiedad.</li> <li>• Aprender a regular y equilibrar las emociones.</li> <li>• Cultivar los estados positivos de la mente.</li> <li>• Mejorar el rendimiento profesional.</li> <li>• Mayor capacidad de enfocarse en la consecución de objetivos.</li> <li>• Mejorar la capacidad de comunicar y escuchar.</li> <li>• Manejar situaciones conflictivas.</li> </ul>
<b>CONTENIDO</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Qué es mindfulness. Atención plena.</li> <li>2. El cuerpo, la mente y las emociones.</li> <li>3. Regulación emocional.</li> <li>4. Mindfulness en el trabajo.</li> <li>5. ¿Qué es el estrés y cómo nos afecta?</li> <li>6. Mindfulness para reducir el estrés.</li> <li>7. Los hábitos de la mente.</li> <li>8. Comunicación consciente.</li> <li>9. La práctica de mindfulness. Meditación, yoga atento, respiración y exploración corporal.</li> <li>10. Prácticas de mindfulness en el centro de trabajo.</li> </ol>
<b>PLAZAS</b>	50
<b>DESTINATARIOS</b>	<p>Empleados Públicos de la Junta de Extremadura.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Será requisito necesario disponer de equipo informático, correo electrónico y acceso a Internet, o estar en disposición de contar con su utilización durante las fechas previstas para el curso.</li> <li>• Contacto inicial a través de la plataforma, en el que se expondrá la metodología del curso, el plan de trabajo y el calendario de realización.</li> <li>• Desarrollo del curso, actividades y tutorías a través de Internet.</li> </ul>
<b>CALENDARIO Y LUGAR</b>	<p>Calendario: Fecha de Inicio: 19 de septiembre. Fecha de Finalización: 23 de octubre.</p> <p>Lugar: MÉRIDA</p>
<b>HORARIO</b>	El alumno ajustará las horas del curso a sus necesidades.
<b>DURACIÓN/HORAS</b>	20
<b>FINANCIACIÓN</b>	FONDOS DE FORMACIÓN PARA EL EMPLEO DE LAS AA.PP.