

Curso de 8 semanas

MINDFULNESS

Regular las emociones y el estrés

Objetivo: Aprender a desarrollar la capacidad de ser consciente de nuestro estrés y malestar emocional mediante la respiración para vivir más conectados con nuestro día a día.

Metodología: Las sesiones incluyen explicaciones, espacios de diálogo común y meditaciones en grupo guiadas y en silencio, además de ejercicios a realizar cada semana entre sesiones.

Beneficios: Este curso permite una primera experimentación de los efectos de la práctica del *mindfulness*, la consciencia plena aplicada a nuestro día a día.

Semana 1:

Qué es el *Mindfulness* o la plena consciencia?
El triángulo Emoción-Sensación-Pensamiento

Semana 2:

Como entendemos la percepción de la realidad.
Pensamientos y juicios ante lo que pasa.

Semana 3:

Experimentar la fuerza de nuestras emociones.
Encontrar el equilibrio y la regulación emocional.

Semana 4:

El estrés, un ciclo de tensión emocional y corporal
Amenazas, desequilibrio y confrontación.

Semana 5:

El cultivo de la resiliencia ante la adversidad.
Aprender decidir: Reaccionar vs. Responder.

Semana 6:

La comunicación del tu-yo consciente.
Saber escuchar con empatía y compasión.

Semana 7:

Gestionar el tiempo y aprender a priorizar.
Respirar, caminar y ser con *Mindfulness*.

Semana 8:

Integración del *Mindfulness* en la vida diaria.
Conclusiones y Aprendizajes.

Facilita el curso: ARNAU GASULL



- Licenciado en Psicología (URL) y Coach Certificado ACC por ICF
- Certificación Mindfulness Based Stress Reduction – Inst. esMindfulness
- Equilibrio y Balance Emocional - Santa Barbara Inst.
- Máster en Recursos Humanos (UPF) y Máster Practitioner en PNL (Inst. Gestalt)

Llevo más de 15 años como Psicólogo y Coach acompañando a personas en procesos emocionales de cambio. Imparto formaciones en valores, gestión de emociones y conflictos. Facilito talleres y cursos de *Mindfulness* y Inteligencia emocional para grupos. Practico la meditación desde 2012.