BAi FORMACIÓN

MINDFULNESS: CHI KUNG PARA POTENCIAR TU CAPACIDAD FÍSICA Y MENTAL

PRESENTACIÓN

En la sociedad en la que vivimos nos vemos expuestos a muchas situaciones que para nuestra salud y bienestar nos obligan a tener una óptima capacidad de respuesta. La pandemia ha hecho que estas situaciones sean aún más complicadas, haciendo que el estrés forme parte habitual de nuestra vida. Muchos han sido los cambios y la adaptación no es fácil.

Las respuestas a estas situaciones a veces las percibimos como un reto o amenaza y traen una respuesta fisiológica que repercute en nuestra forma de pensar, de sentir y de comportarnos.

Mindfulness es una filosofía de vida, donde a través de técnicas y ejercicios de atención plena se potencian las capacidades mentales y la inteligencia emocional.

El presente curso está orientado a conocer y entrenar habilidades para una óptima actividad mental y para un excelente desarrollo cognitivo; estrategias para aumentar la capacidad de concentración y memoria; obtener claridad mental para una mejora en la calidad del rendimiento; comprender, percibir, expresar y gestionar las emociones, para una salud emocional óptima y aumentar la motivación.

MODALIDAD Y DURACIÓN

PRESENCIAL A TRAVÉS DE AULA VIRTUAL
8 horas de duración

- Curso eminentemente práctico
- Acceso a través del Aula Virtual de BAI adaptada a Bonificaciones de Fundae
- Este curso es bonificable ante Fundae.
- Desde BAI ofrecemos realizar la gestión sin coste adicional para la empresa.

DIRIGIDO A

- Cualquier persona que quiera mejorar su bienestar emocional y mental

OBJETIVOS

- Entrenar habilidades y estrategias para la obtención de claridad y fuerza mental para una mejora en la calidad del rendimiento.
- Aumentar la concentración, la memoria.
- Fortalecer la habilidad para trabajar con más foco e incrementar las capacidades intelectuales.
- Comprender y gestionar las emociones para una buena calidad en las relaciones profesionales.
- Mejorar en la autoestima y en la toma de decisiones, protegiendo y evitando el estrés y la ansiedad.

BAi FORMACIÓN

CONTENIDOS

1. Dinámicas a través de ejercicios de mindfulness para la obtención de claridad mental y atención plena.

2. Ejercicios donde se aprenderán puntos específicos en el cuerpo y movimientos armónicos para activar la concentración y la memoria.

3. Gimnasia mental para asegurar el bienestar intelectual.

4. Técnicas para aumentar la energía vital y la frecuencia vibratoria.

5. Diferentes técnicas y habilidades para incrementar la inteligencia emocional. Mindfulness a través de:

    1. Chi Kung. Movimientos armónicos para equilibrar emociones y para el aumento de la motivación.
    2. Técnicas teatrales terapéuticas para el manejo de las emociones.
    3. Meditaciones para una salud emocional óptima.

6. Creación y diseño de un plan diario para garantizar el bienestar mental y emocional.

BAi FORMACIÓN

EL TUTOR

Yolanda García Gómez

- Psicología y técnicas holísticas. Experta en bienestar físico, mental y emocional. Experta en gestión de estrés y emociones.
- Profesora de Mindfulness y Chi Kung.
- Ha entrenado a personas tanto de forma individual como en grupo. Inteligencia emocional, PNL, coaching, comunicación interna, alimentación consciente, gestión de estrés, creatividad, teatro terapéutico, psych-k, etc.

FECHAS

20, 21, 27 y 28 de mayo de 15 a 17h

PRESUPUESTO

El precio de este curso es de **200 €/participante** (25 €/h/participante).
Tercer participante y siguientes 50% de descuento.

NOTA: este curso está exento de IVA.

BAi FORMACIÓN