

MINDFULNESS. 16 HORAS.

## OBJETIVO

### General:

.- Identificar el estrés y combatirlo con técnicas de meditación y mindfulness.

### Específicos:

- .- Otorgar a cada emoción su verdadero significado.
- .- Controlar el estrés desde el interior de cada persona.
- .- Desarrollar el autoconocimiento que permita relacionarnos positivamente con los demás y con nosotros mismos.

## CONTENIDO

- 1.- Qué es el estrés y cómo se genera
- 2.- Análisis de emociones negativas.
- 3.- Técnicas de Mindfulness y meditación..
- 4.- Práctica de técnicas de relajación y Mindfulness.