

Curso de Mindfulness para el Desarrollo Personal

Instituto de cognición psicosocial

Quienes somos:

"Bienvenidos al Instituto de Cognición Psicosocial, un centro de formación online que ofrece una amplia variedad de cursos y seminarios. Nuestro enfoque se centra en la modalidad sincrónica, brindando clases interactivas y en tiempo real para una experiencia de aprendizaje enriquecedora. Nos enorgullece ser **socios de la Cámara Argentina de Formación Profesional y Capacitación Laboral**, lo que demuestra nuestro compromiso con la calidad y excelencia educativa. Además, nuestros alumnos egresados de los cursos avalados por CAF cuentan con un **portal de empleo** para poder postularse en muchas empresas de la República Argentina. En nuestro instituto, encontrarás profesionales altamente capacitados y materiales actualizados, garantizando así una educación de vanguardia. Nuestro objetivo es brindarte las herramientas necesarias para desarrollar tus habilidades y alcanzar tus metas profesionales. Te invitamos a ser parte de nuestra comunidad académica y descubrir las oportunidades que el Instituto de Cognición Psicosocial tiene para ofrecerte. ¡Únete a nosotros en este emocionante viaje de aprendizaje en línea!

Objetivo General:

Capacitar a los alumnos en las prácticas de mindfulness para mejorar su bienestar personal, reducir el estrés y fomentar la autorreflexión, el autoconocimiento y el crecimiento personal.

Duración:

12 semanas (1 encuentro virtual de 2 horas), Total horas reloj: 24. (Veinticuatro)

Total, horas cátedra: 36. (Treinta y seis)

Complemento lectura, evaluaciones y tesina, horas cátedra: 60. (sesenta)

Total, de horas cátedra: 96. (Noventa y seis)

Los alumnos tendrán 15 días más para entregar la tesina al finalizar el curso.

Módulos:

Semana 1-2: Fundamentos de Mindfulness

- Objetivo: Comprender los principios básicos de mindfulness.
- Contenidos:
 - Definición y origen de mindfulness.
 - Beneficios para la salud mental y emocional.
 - Fundamentos de la atención plena.

Semana 3: Encuentro Práctico 1

- Objetivo: Aplicar prácticas fundamentales de mindfulness.
- Actividades:
 - Meditación de respiración y atención plena.
 - Escaneo corporal y conexión mente-cuerpo.

Semana 4-5: Técnicas avanzadas del Mindfulness para el desarrollo personal

- Objetivo: Experimentar con técnicas avanzadas de mindfulness.
- Contenidos:
 - Meditación de respiración y atención plena.
 - Escaneo corporal y conexión mente-cuerpo.
 - Observación de pensamientos y emociones.

Semana 6: Encuentro Práctico 2

- Objetivo: Aplicar técnicas avanzadas de mindfulness.
- Actividades:
 - Observación de pensamientos y emociones.

- Prácticas de atención plena en situaciones cotidianas.

Semana 7-8: Integración en la Vida Diaria

- Objetivo: Aplicar mindfulness en diversas áreas de la vida.
- Contenidos:
 - Mindfulness en las relaciones personales.
 - Aplicación de técnicas en situaciones cotidianas.
 - Desarrollo de la consciencia plena en actividades diarias.

Semana 9: Encuentro Práctico 3

- Objetivo: Profundizar en la integración de mindfulness.
- Actividades:
 - Prácticas para mejorar la resiliencia.
 - Exploración de la conexión mente-cuerpo.

Semana 10: Mindfulness y Autenticidad Personal

- Objetivo: Fomentar la autoconciencia y la autenticidad.
- Contenidos:
 - Conexión con los valores personales.
 - Mindfulness y gestión emocional.
 - Integración de la atención plena en la toma de decisiones personales.

Semana 11: Proyecto Personal de Desarrollo Mindfulness

- Objetivo: Consolidar las prácticas aprendidas y crear un plan de desarrollo personal.
- Contenidos:

- Revisión de las experiencias durante el curso.
- Creación de un plan personal de desarrollo mindfulness.
- Recursos y apoyo continuo para el crecimiento personal.

CÁMARA ARGENTINA

PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL Y LA CAPACITACIÓN LABORAL

Semana 12: Cierre y Celebración

- Objetivo: Revisar logros y celebrar el progreso personal.
- Contenidos:
 - Reflexión sobre el viaje de desarrollo personal.
 - Actividades de cierre y celebración.
 - Planificación de la continuidad de la práctica mindfulness.

Metodología:

- Clases teóricas con presentaciones interactivas.
- Prácticas guiadas de mindfulness.
- Sesiones de reflexión y discusiones grupales.
- Materiales de lectura y actividades prácticas para el desarrollo personal.

Evaluación:

- Participación activa en los encuentros virtuales.
- Realización de prácticas de mindfulness.
- Proyecto final: presentación de monografía (Los alumnos deberán volcar con sus palabras el marco teórico sobre la práctica del mindfulness y elegir un tema particular, por ejemplo, el estrés, y diagramar un abordaje).

Docente: Natalia Nogueira

Arancel: \$20.000 mensual.

Incluye: inscripción, matrícula, material de estudio, derecho de examen, certificación final.

I.C.P.