

## **Aprendiendo Mindfulness**

### **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.

### **Descripción del Curso**

"Aprendiendo Mindfulness" es una formación completa diseñada para incorporar la práctica del mindfulness en tu vida cotidiana y profesional.

#### **¿Qué ofrece este curso?**

- **150 horas de clases teóricas + 80 horas de prácticas.**
- **Dividido en 5 módulos**, con clases semanales y contenido progresivo.
- **4 seminarios individuales** para profundizar temas claves (Módulo 5).
- **Herramientas aplicables** a nivel personal, educativo y laboral.

#### **¿Qué aprenderás?**

- **Fundamentos y neurociencia del mindfulness.**
- **Técnicas para gestionar el estrés y las emociones.**
- **Comunicación consciente y resolución de conflictos.**
- **Cómo integrar mindfulness en tu vida y entorno.**

#### **Modalidad**

- **Asincrónica**

#### **Estructura del Curso**

##### **Módulo 1: Fundamentos del Mindfulness**

- Introducción al mindfulness y su importancia.
- Neurociencia del mindfulness.
- Ejercicios básicos de mindfulness.

##### **Módulo 2: Gestión del Estrés y las Emociones**

- Técnicas para la gestión del estrés.
- Estrategias para manejar las emociones.
- Prácticas de mindfulness para el bienestar emocional.

##### **Módulo 3: Comunicación Consciente**

- Principios de la comunicación consciente.
- Resolución de conflictos mediante mindfulness.
- Ejercicios prácticos de comunicación efectiva.

#### **Módulo 4: Integración del Mindfulness en la Vida Cotidiana**

- Cómo aplicar mindfulness en el entorno personal y profesional.
- Desarrollo de hábitos de mindfulness.
- Prácticas diarias de mindfulness.

#### **Módulo 5: Seminarios Individuales**

- Seminario 1: Profundización en técnicas avanzadas de mindfulness.
- Seminario 2: Mindfulness en la educación.
- Seminario 3: Mindfulness en el ámbito laboral.
- Seminario 4: Mindfulness y crecimiento personal.

#### **Inscripciones**

Para inscribirse, por favor soliciten el formulario de Google. Es importante tener a mano los siguientes documentos:

- **Frente del DNI**
- **Foto del comprobante de pago**

El valor es de **5 cuotas de \$28.000**, e incluye la certificación del instituto. Opcionalmente, pueden solicitar la certificación de la Cámara Argentina, la cual tiene un costo adicional de **\$15.000**.

#### **Medios de Pago**

- **Transferencia:**
  - **Alias:** i.c.p.
  - **Nombre:** Daniela Sol Torchia

#### **Contacto**

- **WhatsApp:** 2252-518152
- 

# I.C.P.