

Información



6 Módulos



15 horas



El curso es 100% Tutorizado. Susceptible de ser bonificado por FUNDAE.

Coste por Licencia tutorizado

01	160€
10 - 49	90€
50 o más	60€

Coste por licencia modalidad autoformativo

45€

¿Qué aprenderás?

- Ser capaz de descubrir que a través del desarrollo de la atención podrás desarrollar ciertas actitudes positivas en relación a tú estado mental y emocional.
- Aprenderás sobre la compasión y la aceptación, mejorando tus relaciones interpersonales
- Esto te permitirá regular tus estados emocionales desde la libertad, el autoconocimiento y la aceptación.
- Entrenamiento de la conciencia y la atención plena para poder dirigir de forma voluntaria los procesos mentales ganando flexibilidad cognitiva y aumentando tu capacidad de concentración

¿Cuáles son los contenidos del curso?

1

La atención plena es la base de la Inteligencia Emocional.

2

La respiración. Fuente de energía y cambio.

3

Aprende a direccionar tu atención.

4

Aprende a regular tus emociones.

5

Desarrolla la escucha empática

6

La escucha como una habilidad social