

TEMARIO – Cronograma de Clases

UNIDAD 1 / Clase 1:

Mindfulness – Conceptos, Historia – Temporalidades en la que vivo – Aquí y Ahora – Aspectos principales del Mindfulness: Concentración, mente clara, generación de ideas y compasión – Liderazgo consciente.

UNIDAD 2 / Clase 2:

Entrenamiento de la atención: La atención es la base de todas las habilidades cognitivas y emocionales. La idea es trabajar la atención para crear una mente tranquila y clara al mismo tiempo. Estas cualidades conforman los cimientos de la inteligencia emocional.

UNIDAD 3 / Clase 3:

Conocimiento del yo: Utilizamos la atención entrenada para desarrollar una percepción de alta resolución de nuestros procesos cognitivos y emocionales, y así logramos observar nuestra secuencia mental y los procesos emotivos con mayor claridad y objetividad, consiguiendo un profundo conocimiento de nosotros mismos que nos lleva al dominio del yo.

UNIDAD 4 Clase 4:

Desarrollo de hábitos mentales útiles que nos llevarán a una mejora general en bienestar, claridad, resiliencia, creatividad, regulación emocional, comunicación, productividad y liderazgo.