



Isabel Montero Ángel

Psicóloga

MINDFULNESS: PROGRAMA PARA EMPRESAS DE ENTRENAMIENTO EN 8 SEMANAS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y DE LA ANSIEDAD.

Mindfulness es una combinación de conocimientos de psicología científica occidental con sabiduría oriental budista. Más allá de una técnica el mindfulness nos proporciona una nueva actitud en la vida que nos permite llevarla con mayor serenidad y satisfacción.

Este programa consiste en 8 sesiones de una hora y media semanal o quincenal en las que se realizarán diferentes prácticas de Mindfulness en grupo. Está enfocado a familiarizarse y adquirir el hábito necesario para realizar esta práctica, obteniendo los primeros resultados beneficiosos visibles para nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro mundo emocional.

El objetivo fundamental es que las personas que acuden al curso aprendan a regular y reducir el estrés y la ansiedad llegando a disminuir en alguna medida, síntomas psicósomáticos relacionados con ellos.

El programa está basado en las enseñanzas del Doctor Jon Kabat-Zinn, médico pionero en la introducción de estos conocimientos en occidente y director de estas prácticas en el centro de Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. El doctor Kabat-Zinn ha ideado este programa de 8 semanas que se realiza en diferentes clínicas y centros educativos de EE. UU.

Dado que en el mundo laboral solemos vivir un gran número de situaciones estresantes este programa está muy indicado para introducirlo en los cursos de formación de las empresas que buscan mejorar el bienestar y el rendimiento de sus empleados.

Psicóloga Sanitaria y Psicoterapeuta Gestalt
Valencia, Náquera y On Line.

617294188

Facebook: Psicología Gestalt

isabelmonteroangel@gmail.com



Isabel Montero Ángel

Psicóloga

OBJETIVOS:

Objetivos generales: Aprender a regular el estrés y la ansiedad y disminuir los síntomas físicos relacionados con éstos.

Objetivos específicos:

- Aumentar el bienestar de los participantes en su vida y en su lugar de trabajo.
- Ampliar la capacidad de atención y concentración en el trabajo y en las demás facetas de la vida.
- Aplicar herramientas psicológicas en situaciones laborales de estrés o ansiedad.
- Conocer y practicar técnicas de comunicación eficaces.
- Aumentar la sensación de serenidad y paz interior de los participantes.

Detalle del programa por sesiones semanales de dos horas de duración.

(Adaptable a las diferentes necesidades de las empresas)

PRIMERA SESIÓN: Conciencia Plena. Importancia de la atención a la respiración y al momento presente.

SEGUNDA SESIÓN: Percepción y Realidad: ¿Percibo la realidad tal y como es?

TERCERA SESIÓN: Emociones y práctica de regulación emocional.

CUARTA SESEIÓN: Profundizando en el estrés. Exigencias externas y exigencias internas.

QUINTA SESIÓN: Respuesta al estrés. Diferencia entre responder y reaccionar.

SEXTA SESIÓN: Alimentación consciente. Lo emocional en la alimentación.

SEPTIMA SESIÓN: Comunicación consciente. Expresión y Escucha.

OCTAVA SESIÓN: Gestión del Tiempo. Prioridades y urgencias

Psicóloga Sanitaria y Psicoterapeuta Gestalt

Valencia, Náquera y On Line.

617294188

Facebook: Psicología Gestalt

isabelmonteroangel@gmail.com



Isabel Montero Ángel

Psicóloga

Cada sesión constará de:

- Breve explicación teórica sobre aspectos psicológicos del tema.
- Práctica formal de Mindfulness.
- Ronda sobre dudas o cuestiones encontradas.
- Propuesta y selección de una práctica informal para la semana.

La metodología del taller será activa fomentándose la participación de los alumnos.

Imparte Isabel Montero Ángel: Psicóloga Sanitaria . Psicoterapeuta Gestalt. Experta en Reducción de Estrés basado en Mindfulness. Curso de Adaptación Pedagógica (CAP). Con más de 20 años de experiencia como docente y psicoterapeuta.

Psicóloga Sanitaria y Psicoterapeuta Gestalt
Valencia, Náquera y On Line.

617294188

Facebook: Psicología Gestalt

isabelmonteroangel@gmail.com