

Curso PRESENCIAL:

Hábitos saludables para el bienestar físico, mental y emocional.

OBJETIVOS:

- Prestar atención a cuáles son los hábitos y rutinas que nos hacen sentir bien y que favorecen una relación saludable con los demás.
- Identificar los hábitos que generan vitalidad y bienestar y los que generan malestar.
- Aprender técnicas relajantes, herramientas para incorporar a las rutinas del día a día.
- Descubrir técnicas como el “mindfulness”, para afrontar de una manera más plena la vida diaria, y el stress en el trabajo.
- Adquirir mayor conciencia corporal, el ejercicio y el movimiento consciente.
- Desarrollar con los demás una comunicación y contacto visual adecuado y saludable.
- Tomar conciencia de la importancia de la gestión emocional y el auto liderazgo desde el punto de vista del trabajo en los sistemas de prevención y protección de menores.

CONTENIDOS:

- 1. MINDFULNESS, EL PODER DE LA ATENCIÓN PLENA
 - 1.1 ¿Qué significa mindfulness? El uso de la atención plena.
 - 1.2 Evidencias científicas, bienestar para la salud.
 - 1.3 El mindfulness en actividades cotidianas y diarias.
 - 1.4 Aplicaciones de mindfulness en el trabajo.
 - 1.5 El poder de la respiración para calmar la mente.
 - 1.6 Meditaciones guiadas. Capacidad de ser consciente.
- 2. EL EJERCICIO Y EL MOVIMIENTO CONSCIENTE.
 - 2.1 Como escuchar nuestro cuerpo: ¿qué te dicen tus síntomas?
 - 2.2 Como potenciamos las partes de nuestro cuerpo que necesitan movimiento y flexibilidad.
 - 2.3 Equilibrio mental para que el cuerpo quiete nuestra mente.
 - 2.4 Ejercicios conscientes, estiramientos y posturas de yoga.
 - 2.5 La respiración: conexión entre el mundo interno del silencio y el mundo externo, el de la actividad.
 - 2.6 Rutinas de movimientos corporales.
- 3. COMUNICACIÓN SALUDABLE Y POSITIVA.
 - 3.1 La capacidad de escuchar con atención plena sin interrupciones, juicios o consejos.
 - 3.2 Integración de cuerpo, emociones y lenguaje en las conversaciones.
 - 3.3 Elementos se deben tener en cuenta antes de una conversación.
 - 3.4 Gestión de posibles desencuentros comunicativos y conversaciones pendientes.
 - 3.5 Cómo decir que no, críticas constructivas, reconocimiento y agradecimiento
- 4. GESTIÓN EMOCIONAL EN EL DÍA A DÍA: AUTOLIDERAZGO.
 - 4.1 Autoaceptación y cómo ser más amable, empático y bondadoso con uno mismo.
 - 4.2 Como ser mejor amigo para con uno mismo. Manejo de tus emociones, como las transmites.
 - 4.3 Tu actitud personal ante la vida.
 - 4.4 ¿Qué sabes acerca de tus pensamientos?
 - 4.5 ¿Cómo lidiar con las emociones difíciles en el trabajo con menores en los sistemas de protección?

DESTINATARIOS: Técnicos de los ámbitos de prevención y protección de menores, así como personal que intervenga en dispositivos relacionados con intervenciones que desarrollen el apoyo a programas y medidas de la Administración Pública, en función de las leyes establecidas.

Se recomienda asistir al Curso, con ropa cómoda y fresca, y con una esterilla para la realización de ejercicios prácticos de yoga

CIUDAD CELEBRACIÓN	FECHAS DE CELEBRACIÓN	LÍMITE INSCRIPCIÓN
Mérida	23, 24 y 25 de Octubre	1 de Octubre