

Programa MBSR - En Modo SER -
Para reducción y prevención del Estrés y la Ansiedad
Foco INTELIGENCIA EMOCIONAL

Módulo N° 1 Introducción al Mindfulness y consciencia corporal

- Introducción a la disciplina Mindfulness
- Bases neurocientíficas de la disciplina
- Habilidades actitudinales para sostener la practica
- Establecer el Ancla de la Atención Plena
- El ciclo de la atención
- Practica formal e informal
- Compromiso – Intención y Voluntad para comenzar a recorrer el camino.

Módulo N° 2 Pensamientos - Calmar las aguas de la mente-

- Observando mi paisaje mental
- Identificando los patrones mentales limitantes
- Desafiar los pensamientos
- Respiración consciente

Módulo N° 3 Emociones - Surfear las olas-

- Introducción al mundo de las emociones
- Emociones adaptativas y desadaptativas
- Estrés ¿Bueno o Malo?
- Las emociones en el cuerpo
- Reacción vs Respuesta
- Herramientas de autorregulación emocional
- Ventana de Tolerancia

Módulo N° 4 Ecuanimidad - Aceptar la realidad que es-

- Aversión a lo desagradable
- Sesgo negativo de la mente
- Apego a lo agradable
- ¿Qué pasa con las experiencias que consideramos Neutrales?
- Dolor vs Sufrimiento
- Ecuanimidad - Aceptar la realidad que es –



vero covach
mindfulness trainer



Módulo N° 5 Heartfulness - Mindfulness del corazón-

- Introducción a Heartfulness - Corazón Pleno-
- Pilares del Heartfulness
- Autocompasión vs Autocrítica
- Flujo de la Compasión
- Gratitud

Módulo N° 6 Comunicación Consciente - Pilares para cultivar la comunicación no violenta-

- Comunicación Consciente
- Pilares de la comunicación no violenta
- Asertividad
- Escucha activa
- Habla responsable
- Conversaciones difíciles

Módulo N° 7 Mindfulness Aplicado - Educación - Equipos de trabajo – Mindful Coach

- Habilidades para facilitar Recursos Mindfulness
- Mindfulness para niños
- Mindfulness & Embarazo
- Mindful Eating
- Mindfulness aplicado a equipos de trabajo
- Mindful Coach

Módulo N° 8 Continuar el Camino - Integrando Mindfulness a la vida cotidiana-

- Desactivar el Piloto Automático
- Los tres sistemas emocionales
- Mindfulness en acción
- Continuar el camino



Módulo BONUS Inteligencia Emocional & Mindfulness

- Mindfulness e Inteligencia Emocional: cómo se potencian.
- Autoconciencia emocional: reconocer y nombrar lo que siento.
- Autorregulación: responder en lugar de reaccionar.
- Empatía y compasión: la presencia en el encuentro con el otro.
- Aplicaciones prácticas en la vida cotidiana y en el trabajo.
- Neurociencias de las emociones y regulación emocional.
- Integración y cierre: vivir con inteligencia emocional desde la presencia.

-

Este programa es una experiencia, un viaje de autoconocimiento.

Durante ocho semanas vas a descubrir cómo la atención plena puede **transformar la forma en que pensás, sentís y actuás.**

Cada práctica, cada encuentro, cada silencio te irá acercando a **un modo distinto de habitarte: más consciente, más sereno y más auténtico.**

Si sentís que es momento de hacer una pausa, de volver a vos y aprender a vivir con más calma y claridad, **te invito a sumarte a esta nueva edición de En Modo SER.**

Porque **la calma** no se busca afuera, **se entrena adentro.**

vero covach
mindfulness trainer