Programa MBSR - En Modo SER -

Para reducción y prevención del Estrés y la Ansiedad

Foco INTELIGENCIA EMOCIONAL

Módulo Nº 1 Introducción al Mindfulness y consciencia corporal

- · Introducción a la disciplina Mindfulness
- · Bases neurocientificas 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 Nº 2 Pensamientos - Calmar las aguas de la mente-

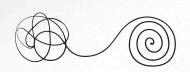
- · Observando mi paisaje mental
- · Identificando los patrones mentales limitantes
- · Desafiar los pensamientos
- · Respiración consciente

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 Nº 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 Nº 5 Heartfulness - Mindfulness del corazón-

- · Introducción a HeartFulness Corazón Pleno-
- · Pilares del Heartfulness
- · Autocompasión vs Autocritica
- · Flujo de la Compasión
- Gratitud

Módulo Nº 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 Nº 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

vero covach



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