

**EXPERTA/O EN
MINDFULNESS Y BIENESTAR
EMOCIONAL**



Formación acreditada



01. Presentación

Este **Experta/o en Mindfulness y Bienestar Emocional** es una oportunidad para aprender un amplio abanico de **técnicas de meditación y conciencia plena** que te ayudarán a vivir de manera más consciente y presente en el momento actual. Durante esta acción formativa, se te enseñará a **concentrarte en tu respiración** y en tus **sensaciones físicas**, a desarrollar la capacidad de **escuchar tus pensamientos** e **identificar tus sentimientos** de manera objetiva, y a manejar mejor el estrés y la ansiedad. El objetivo final es ayudarte a vivir una vida más satisfactoria y equilibrada.

Como ya sabes, el Mindfulness es una especialidad en auge, cada vez más demandada en el mundo laboral, que consiste en entrenar la atención plena para **ser consciente del momento presente**, conduciendo a las personas a un estado de calma, serenidad y claridad mental.

A lo largo del proceso formativo adquirirás los **conocimientos y habilidades** profesionales necesarias para aplicar en tu día a día como Experta/o en Mindfulness y Bienestar Emocional. Todo el material didáctico que encontrarás en esta acción formativa está pensado para que puedas ponerlo fácilmente en práctica y para que seas capaz de **planificar una sesión de Mindfulness**, aunque nunca antes te hayas acercado a este ámbito.

Finalmente, debes saber que con este programa formativo podrás situar tu currículum a la altura de los nuevos perfiles profesionales demandados en la actualidad, consiguiendo el empleo que deseas.

Nuestro Experta/o en Mindfulness y Bienestar Emocional está **acreditado por la Asociación Internacional de Coaching y Mentoring (AICM)**. Dicha entidad nace con el propósito de ofrecer una certificación especializada en Coaching y Mentoring reconocida a nivel mundial.

02. Objetivos a alcanzar

En el **Experta/o en Mindfulness y Bienestar Emocional**:

- Conocerás un amplio abanico de **técnicas de meditación y conciencia plena** para vivir de manera más presente y consciente en el momento actual.
- Desarrollarás la capacidad de **escuchar tus pensamientos e identificar tus sentimientos** de manera objetiva, con el fin de manejar mejor el estrés y la ansiedad.
- **Aumentarás tu capacidad de resiliencia** a la hora de afrontar situaciones difíciles y potenciarás tu autoestima, por medio de un proceso de autoconocimiento y autocuidado personal.
- **Aprenderás cuáles son los efectos beneficiosos del Mindfulness**, al usarlo de forma preventiva en diferentes etapas del ciclo vital, limitando la incidencia de enfermedades de origen psicosocial en las que el componente emocional tiene un papel destacado.
- Serás capaz de **planificar tus propias sesiones de Mindfulness**, siendo esta una herramienta de autorregulación emocional ideal para alcanzar la satisfacción y el bienestar emocional.

03. Ficha técnica

EXPERTA/O EN MINDFULNESS Y BIENESTAR EMOCIONAL	
NÚMERO DE HORAS	300 horas
DURACIÓN	Plazo máx. 12 meses
MODALIDAD	100% online
DIPLOMA ACREDITATIVO	Acreditado por AICM
CERTIFICACIÓN OFICIAL	Puntuable en Oposiciones (según convocatoria)

¡MATRICÚLATE AQUÍ! <https://talentiaformacion.com/cursos/curso-de-mindfulness-y-bienestar-emocional/>

04. Personas destinatarias

Este Experta/o en Mindfulness y Bienestar Emocional está dirigido a diversos perfiles profesionales, tales como **educadoras/es sociales, trabajadoras/es sociales, psicólogas/os, psicoterapeutas, terapeutas ocupacionales, pedagogas/os, psicopedagogas/os, sociólogas/os, integradoras/es sociales, entrenadoras/es personales, deportistas** y, en general, a cualquier persona interesada en aproximarse al universo del Mindfulness y el Bienestar Emocional.

Esta formación **acreditada por la Asociación Internacional de Coaching y Mentoring (AICM)** te servirá para seguir creciendo tanto a nivel personal como profesional, aportando un valor añadido a tu trayectoria profesional.

05. Contenidos

MÓDULO 1: LA IMPORTANCIA DE LA GESTIÓN EMOCIONAL

- 1.1. Escuchando nuestros pensamientos y sintiendo nuestras emociones
- 1.2. Desarrollo de la Inteligencia Emocional
- 1.3. Gestión emocional y autoconocimiento
- 1.4. Bienestar emocional y autocuidado

MÓDULO 2: APROXIMACIÓN AL MINDFULNESS Y A LA ATENCIÓN PLENA

- 2.1. ¿Qué es el Mindfulness y cuáles son sus beneficios?
- 2.2. Estrategias para el manejo del estrés, ansiedad y regulación emocional

Experta/o en Mindfulness y Bienestar Emocional

- 2.3. Técnicas de respiración para la relajación
- 2.4. Orientaciones para poner en práctica una sesión de Mindfulness

MÓDULO 3: ESTRATEGIAS PARA LA PÁCTICA DEL MINDFULNESS EN LA INFANCIA Y LA ADULTEZ

- 3.1. Tipos de meditaciones y cómo ponerlas en práctica
- 3.2. Dinámicas y juegos para la práctica del Mindfulness
- 3.3. Ejercicios para el movimiento consciente
- 3.4. Propuestas de programación de Mindfulness adaptadas a cada edad

06. Funcionamiento del curso

A continuación, te describimos la dinámica de funcionamiento de este curso:

 A TU RITMO <p>Desde el principio tendrás acceso a todos los materiales. No hay tiempos mínimos ni máximos de conexión, puedes avanzar a tu ritmo y en el horario que tú elijas. Recuerda que al tratarse de un curso oficial tenemos un calendario de inicio y finalización.</p>	 PRÁCTICO Y 100% ONLINE <p>Nuestra metodología es flexible, práctica y totalmente online. Podrás estudiar dónde y cuando quieras, con acceso al Campus Virtual disponible 24 horas. Tenemos un enfoque totalmente práctico para que puedas aplicar lo aprendido en tu día a día.</p>
 MATERIALES DE ESTUDIO <p>En cada Módulo encontrarás el Material del Alumno/a, el Material Complementario, el Test y una Actividad Práctica. El contenido incluye diferentes recursos didácticos (material didáctico, vídeos, herramientas, dinámicas, etc.) que facilitarán tu aprendizaje.</p>	 EVALUACIÓN <p>Para superar esta acción formativa tendrás que aprobar los Test asociados a cada módulo y el Test Final. De forma opcional podrás realizar los Actividades Prácticas (voluntarias) de cada módulo que te permitirán desarrollar tus conocimientos y llevarlos a la práctica.</p>
 TUTOR/A PERSONAL <p>En todo momento tendrás a tu lado un/a tutor/a que te acompañará en todo este proceso formativo para que puedas preguntar todas tus dudas y ayudarte en todo lo necesites. Podrás comunicarte con tu tutor/a desde el propio Campus Virtual o email.</p>	 TU DIPLOMA <p>Con la superación de este curso obtendrás un diploma que certifica tu formación, las horas de duración y podrás inscribirte en el Registro Oficial de Mediadores del Ministerio de Justicia.</p>

- **A TU RITMO:** Desde el primer momento dispondrás de **acceso inmediato a todos los materiales didácticos del curso**, por lo que podrás avanzar a tu ritmo y en el horario que tú elijas.
- **PRÁCTICO Y 100% ONLINE:** Nuestra metodología se caracteriza por ser flexible, práctica y totalmente online. Podrás estudiar dónde y cuando quieras, con **acceso a nuestro Campus Virtual durante las 24 horas del día**. Contamos con un enfoque totalmente práctico para que puedas aplicar los conocimientos y las habilidades aprendidas en tu día a día.
- **MATERIALES DE ESTUDIO:** El contenido de este curso **se desglosa en una serie de módulos formativos** que, a su vez, se dividen en diferentes temas. En cada módulo formativo encontrarás el material para el alumnado, una serie de materiales complementarios para ampliar tus conocimientos, un examen tipo test y una serie de tareas prácticas obligatorias. Además, cada módulo formativo incluye diferentes recursos didácticos, tales como material descargable en formato PDF, **material audiovisual elaborado por personas expertas y entidades de referencia en el sector**, diversas técnicas y herramientas de gran utilidad, etc., que facilitarán tu proceso de aprendizaje.
- **TUTOR/A PERSONAL:** En todo momento **tendrás a tu lado un/a tutor/a que te acompañará durante tu proceso formativo** para que puedas consultar todas tus dudas y él/ella te ayudará en todo lo que necesites. Debes saber que podrás comunicarte con tu tutor/a desde el propio Campus Virtual o vía e-mail.

07. Metodología de aprendizaje

Tal y como te hemos explicado anteriormente, **la metodología del Experta/o en Mindfulness y Bienestar Emocional se caracteriza por ser flexible, práctica y 100% online.**



FORMACIÓN ESPECIALIZADA

Desarrolla conocimientos específicos e interdisciplinares



ACCESO MULTIPLATAFORMA

Aprende desde tu Pc, tablet o smartphone



APUNTES EN FORMATO PDF

Materiales para imprimirlos si lo deseas



MATERIAL COMPLEMENTARIO DESCARGABLE

Descarga todo el contenido para ampliar tu información



EXÁMENES TIPO TEST (OBLIGATORIOS)

Pruebas ágiles y objetivas para evaluarte



EJERCICIOS Y SUPUESTOS PRÁCTICOS

Para que pongas en práctica lo aprendido



VÍDEOS Y CONTENIDOS MULTIMEDIA

Para hacer que el contenido sea más ameno

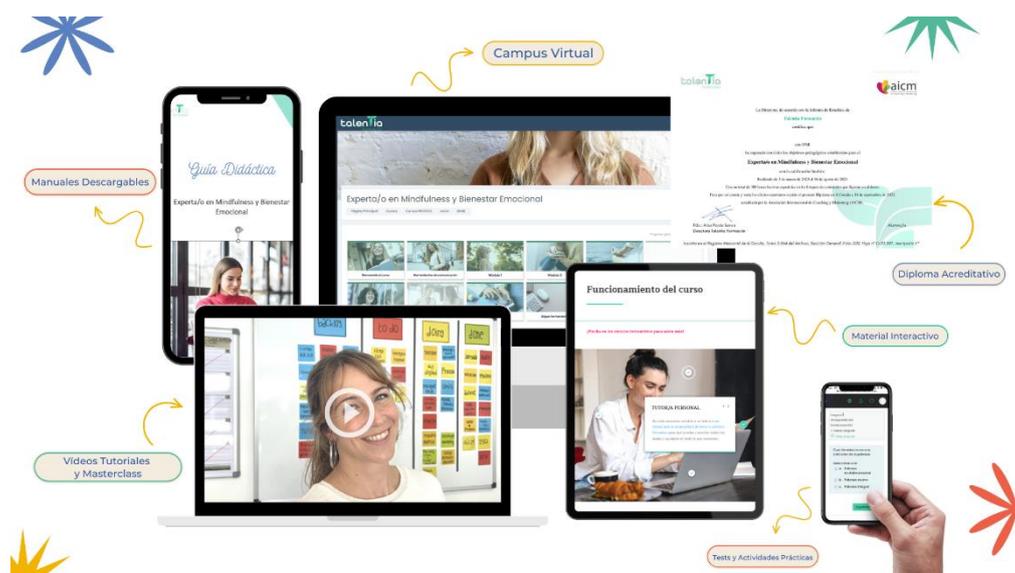


TUTOR/A PERSONAL

Para resolver todas tus dudas

Además, esta acción formativa se desarrolla a través de la plataforma de teleformación que desde **Talentia Formación** hemos desarrollado para la adecuada impartición de este curso. Podrás **acceder a nuestro Campus Virtual en cualquier momento del día** para descargar el material didáctico que compone el curso, visualizar contenido audiovisual de calidad, plantear dudas y consultas a tu tutor/a, o entregar las actividades prácticas que hayas realizado.

¡Ahora, te mostramos todo lo que incluye este Experta/o Mindfulness y Bienestar Emocional!



08. Titulación obtenida

El **Experto/a en Mindfulness y Bienestar Emocional** recibirá un diploma acreditado por Talentia Formación y la Asociación Internacional de Coaching y Mentoring (AICM). Dicha entidad nace con el propósito de ofrecer una certificación especializada en Coaching y Mentoring reconocida a nivel mundial.

Este diploma será **expedido de forma inmediata tras finalizar el curso**, por lo que **podrás descargarlo desde nuestro Campus Virtual en formato PDF**. Además de los datos identificativos personales de la alumna/o, **contiene las horas totales dedicadas a esta formación**, así como el contenido didáctico del curso distribuido en diferentes módulos formativos.

Además, **el diploma cuenta con un Código Seguro de Verificación (CSV) y un Código QR, acorde al Reglamento Europeo UE 910/2014** utilizado para identificar documentos electrónicos y verificar su autenticidad. Por lo tanto, podrás presentar tu diploma en procesos de selección de entidades y empresas privadas que trabajan para la administración pública, y en ciertas convocatorias públicas puede ser presentado como formación complementaria o méritos propios.

Experta/o en Mindfulness y Bienestar Emocional

Este Experta/o en Mindfulness y Bienestar Emocional **acreditado por la AICM es baremable en concursos, oposiciones y bolsas de empleo convocadas por la Administración Pública**. Por esta razón, podrás presentar tu diploma **como mérito en concursos, oposiciones y bolsas de empleo**, según los requisitos que se contemplen en las bases de la convocatoria a la que quieres optar.



09. Curso de regalo



2x1
RECÍBELO AL MOMENTO, CON TU MATRÍCULA EN CUALQUIER CURSO

+1 CURSO GRATIS CON TU MATRÍCULA
ACREDITACIÓN DOCENTE PARA TELEFORMACIÓN: FORMADOR/A ON LINE - SSCE002PO

Este curso de regalo te habilitará para ser tutor/a-formador/a online del SEPE/FUNDAE (Real Decreto 189/2013).

Aprende una de las profesiones con mayor salida laboral

talentia
formación

¡Formación acreditada y de calidad al mejor precio!

Con tu matrícula en el **Experta/o en Mindfulness y Bienestar Emocional** te regalaremos una acción formativa adicional: el **Curso de Acreditación Docente para Teleformación (Tutor/a – Formador/a online)**, con un total de 60 horas de duración y cuyos contenidos están adaptados a los requisitos establecidos en la especialidad formativa SSCE002PO (Acreditación Docente para la Teleformación).

Este curso tiene un valor de 75€. Gracias a nuestra promoción actual, recibirás acceso a dicha acción formativa (Campus Virtual, contenidos, tutorías y diploma) de forma totalmente **GRATUITA**.

El **Curso de Acreditación Docente para Teleformación** es obligatorio para ser tutor/a o docente online; un perfil en auge y cada vez más demandado en el mercado laboral actual.

¿A qué estás esperando? ¡Échale un ojo!

<https://talentiaformacion.com/cursos/curso-acreditacion-docente-en-teleformacion-tutor-a-formador-a-online-ssce002po/>

¡Cultiva tu talento en Talentia Formación!





talentia
formación

www.talentiaformacion.com

info@talentiaformacion.com

