

Curso de
MINDFULNESS





01. Presentación

Este **Curso de Mindfulness** será tu aliado esencial. Imagina poder manejar el estrés diario transformándolo en una oportunidad para tu crecimiento personal y profesional. Te invitamos a explorar cómo la atención plena y el autoconocimiento pueden abrirte las puertas a una vida más plena y satisfactoria.

A través de este curso descubrirás las **técnicas para alcanzar una mayor autoconsciencia** y aprenderás a **incorporarlas en tu día a día**, beneficiando tanto tu vida personal como profesional. Es una herramienta poderosa que te permite navegar por las aguas turbulentas de la vida con serenidad y firmeza.

Más que un conjunto de técnicas, el Mindfulness es un viaje de autodescubrimiento y **mejora continua**. Al elegir este camino, no solo estás invirtiendo en tu **desarrollo personal**, sino también en tu **carrera profesional**, equipándote con habilidades que son altamente valoradas en el mercado laboral actual. Sumérgete con nosotros en esta aventura que promete no solo enseñarte a vivir el presente de manera plena, sino también a construir un futuro brillante.

02. Objetivos a alcanzar

En el **Curso de Mindfulness**:

- Comenzarás descubriendo los cimientos sobre los cuales se construye la **práctica del mindfulness**. ¿Para qué te servirá? Para entender cómo el simple acto de estar presente puede ser revolucionario, permitiéndote manejar el estrés y las emociones con una nueva perspectiva. Esta base te prepara para **enfrentar el caos diario con una calma inquebrantable**.
- Aprenderás a desplegar el **mapa de tu propia consciencia**, explorando profundidades de autoconocimiento que quizás no sabías que existían. Esto es clave para entender tus reacciones, emociones y decisiones. Al saber más sobre ti, podrás mejorar tus relaciones personales y profesionales, tomando decisiones más conscientes y alineadas con tus verdaderos valores y objetivos.

- No se trata solo de saber, sino de hacer. Te enseñaremos cómo **aplicar el mindfulness en cada aspecto de tu vida**, desde la esfera personal hasta la profesional. ¿El resultado? Una mayor productividad, creatividad y satisfacción. Aprenderás técnicas para mantenerte centrado y sereno, incluso en los momentos más tumultuosos, transformando desafíos en oportunidades de crecimiento.

03. Ficha técnica

CURSO SUPERIOR DE Intervención psicosocial con Infancia y adolescencia	
NÚMERO DE HORAS	90 horas
DURACIÓN	Plazo máx. 12 meses
MODALIDAD	100% online
DIPLOMA ACREDITATIVO	Talenta y AICM
¡MATRICÚLATE AQUÍ! https://talentiaformacion.com/cursos/curso-de-mindfulness/	

04. Personas destinatarias

El **Curso de Mindfulness** está diseñado para aquellos/as **profesionales que buscan excelencia y equilibrio**, que saben que el **bienestar emocional** es tan importante como el éxito en la carrera. Si te encuentras trabajando en el mundo corporativo, liderando equipos, gestionando proyectos o buscando esa chispa de creatividad que parece haberse esfumado, aquí encontrarás un aliado que guiará tu camino hacia la **serenidad y la eficacia**.

Pero no solo es para los/as guerreros/as del ámbito laboral. Si eres simplemente alguien que **anhela encontrar un momento de paz en el frenesí diario**, este curso habla tu idioma. Te enseñaremos a silenciar el ruido externo y a conectar contigo

mismo/a, dotándote de herramientas para enfrentar no solo los desafíos actuales sino también los venideros

05. Contenidos

MÓDULO 1. PRINCIPIOS BÁSICOS DEL MINDFULNESS Y LA ATENCIÓN PLENA

- 1.1. Identificación de los fundamentos del mindfulness y la atención plena

MÓDULO 2. AMPLIACIÓN DE LOS NIVELES DE CONSCIENCIA

- 2.1. Descripción de la consciencia y el autoconocimiento

MÓDULO 3. INCORPORACIÓN DEL MINDFULNESS EN EL DÍA A DÍA

- 3.1. Utilización del mindfulness en el ámbito personal y profesional

06. Funcionamiento del curso

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

CÓMO FUNCIONA 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>	 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, videos, herramientas, dinámicas, etc.) que facilitarán tu aprendizaje.</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>	 EVALUACIÓN <p>Para superar esta acción formativa tendrás que aprobar los Test asociados a cada módulo y el Test Final. El Trabajo Final de Curso (TFC) también es obligatorio. De forma opcional podrás realizar los Actividades Prácticas (voluntarias) de cada módulo que te permitirán desarrollar tus conocimientos y llevarlos a la práctica.</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>	 DIPLOMA ACREDITADO AICM <p>Al finalizar este Curso podrás descargarte de forma inmediata tu diploma acreditativo expedido por Talentia Formación y acreditado por la Asociación Internacional de Coaching y Mentoring (AICM). Este diploma avalado por AICM tiene plena validez curricular y profesional y permitirá certificarte como coach.</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 3 módulos formativos** que, a su vez, se dividen en diferentes epígrafes. 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 voluntarias. Además, cada módulo formativo incluye diferentes recursos didácticos, tales como material descargable en formato PDF, material audiovisual, diversas herramientas y dinámicas, 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 Curso Superior en Intervención Psicosocial con Infancia, Familia y Adolescencia se caracteriza por ser flexible, práctica y 100% online.**

FORMACIÓN ESPECIALIZADA

Desarrolla conocimientos específicos e interdisciplinares

APUNTES EN FORMATO PDF

Materiales para imprimirlos si lo deseas

EXÁMENES TIPO TEST (OBLIGATORIOS)

Pruebas ágiles y objetivas para evaluarte

TUTOR/A PERSONAL

Para resolver todas tus dudas

ACCESO MULTIPLATAFORMA

Aprende desde tu Pc, tablet o smartphone

MATERIAL COMPLEMENTARIO DESCARGABLE

Descarga todo el contenido para ampliar tu información

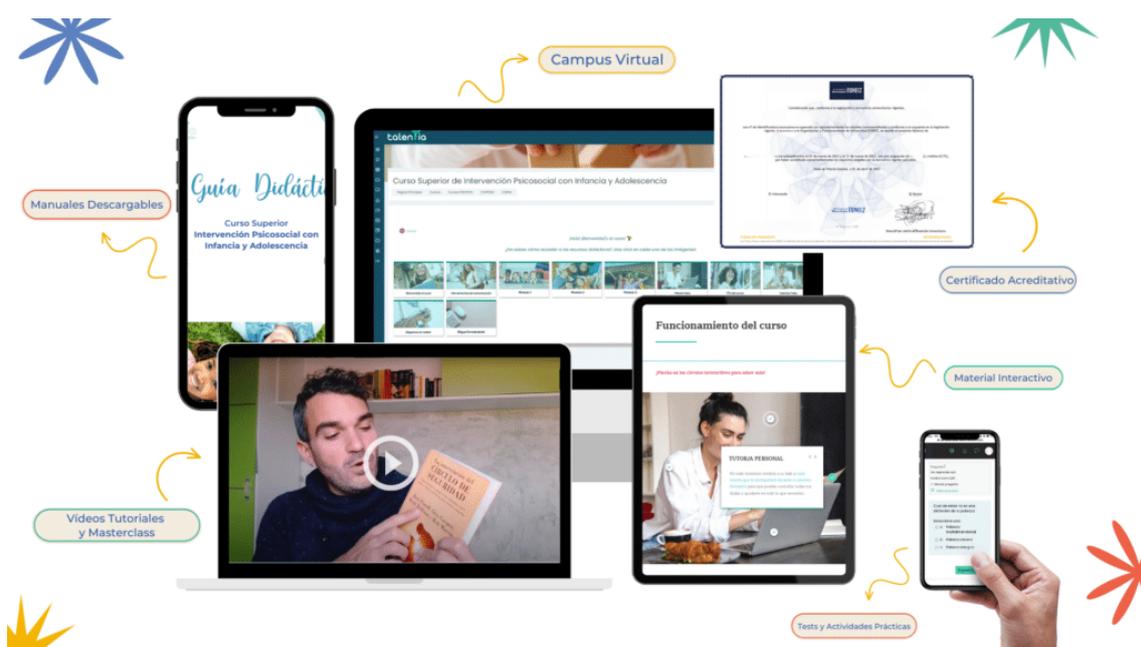
ACTIVIDADES PRÁCTICAS (OPTATIVAS)

Para que pongas en práctica lo aprendido

VÍDEOS Y CONTENIDOS MULTIMEDIA

Para hacer que el contenido sea más ameno

Además, esta acción formativa se desarrolla a través de la plataforma de teleformación que desde **Talenta 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, plantear dudas y consultas a tu tutor/a, o entregar las actividades prácticas que hayas realizado.



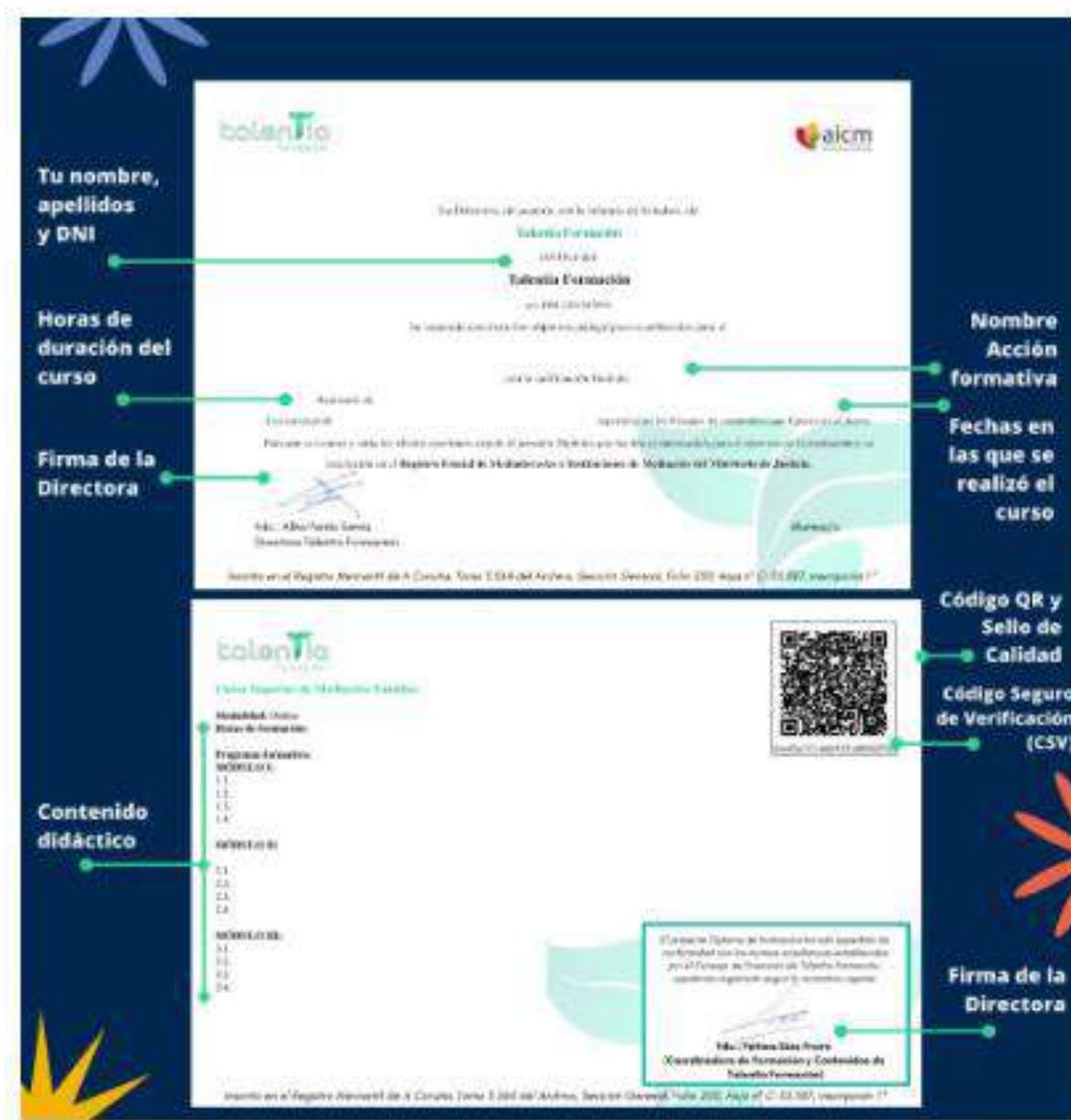
08. Titulación obtenida

Diploma Acreditado por AICM

Una vez finalizado el Curso de Mindfulness, recibirás 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.

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.



Por último, este certificado **con plena validez profesional y curricular** contará 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.



ACREDITACIÓN DOCENTE PARA TELEFORMACIÓN:
FORMADOR/A ON LINE - SSCE002PO

- "Aprende una de las profesiones con mayor salida laboral!"

+1 CURSO GRATIS CON TU MATRÍCULA

Recíbelo al momento, con tu matrícula en cualquier curso

2x1

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

¡Formación acreditada y de calidad al mejor precio!

Con tu matrícula en el **Curso de Mindfulness** 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).

Normalmente, esta acción formativa tiene un valor de 75€. Ahora, con tu matrícula, te llevas este curso ¡de regalo! Gracias a esta promoción, recibirás acceso inmediato al Campus Virtual del curso y recibirás el correspondiente diploma de manera 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?**



talentia
formación

www.talentiaformacion.com

info@talentiaformacion.com