

981 90 53 42 | 604 03 54 11
info@talentiaformacion.com

talentia
formación

CURSO DE
Mindfulness

¡Vive con consciencia y transmite bienestar emocional!

El **Curso de Mindfulness** está diseñado para proporcionar las herramientas necesarias para vivir una vida más plena, consciente y equilibrada. A lo largo del programa, se combinan **teoría y práctica** para enseñar a manejar el estrés, mejorar el enfoque y cultivar un bienestar duradero en todos los aspectos de la vida.

El curso incluye **técnicas fundamentales** de atención plena, tales como ejercicios de respiración, meditación guiada y estrategias para incorporar el Mindfulness en la rutina diaria. Además, aborda conceptos clave como la autoconsciencia, la regulación emocional y la conexión mente-cuerpo, con un enfoque práctico y accesible para su implementación.

Este curso no solo está enfocado en mejorar el bienestar personal, sino también en proporcionar herramientas que pueden aplicarse en el ámbito profesional. Permite gestionar el estrés y los desafíos cotidianos con serenidad, mejorar las relaciones interpersonales y tomar decisiones más conscientes. Además, capacita a quienes trabajan en áreas como la educación, la salud o los recursos humanos para compartir estas habilidades y ayudar a otros en su desarrollo personal y profesional.

Nuestro Curso de Mindfulness 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.

¡Cada pequeño paso hacia la atención plena es un gran avance hacia una vida más consciente, serena y llena de propósito!

Objetivos del curso

- 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.

Temario

MÓDULO 1: PRINCIPIOS BÁSICOS DEL MINDFULNESS Y LA ATENCIÓN PLENA

1. Identificación de los fundamentos del mindfulness y la atención plena

MÓDULO 2: AMPLIACIÓN DE LOS NIVELES DE CONSCIENCIA

1. Descripción de la consciencia y el autoconocimiento

MÓDULO 3: INCORPORACIÓN DEL MINDFULNESS EN EL DÍA A DÍA

1. Utilización del mindfulness en el ámbito personal y profesional

A quién va dirigido

Este **Curso de Mindfulness** está diseñado para ti, sí, para ti que sientes que el reloj es tu enemigo, que las horas del día nunca son suficientes y que el estrés es una sombra constante en tu vida personal y profesional. Es para ti, el/la **profesional que busca excelencia y equilibrio**, que sabe que el bienestar emocional es tan importante como el éxito en la carrera. Si te encuentras navegando en las aguas turbulentas del mundo corporativo, liderando equipos, gestionando proyectos o buscando esa chispa de creatividad que parece haberse esfumado, aquí encontrarás un faro 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

Masterclass



SANDRA DARRIBA

Psicóloga Experta en Mindfulness

Sandra trabaja con un enfoque integrador, donde adapta las diferentes corrientes a las necesidades de cada persona.

 @sd_psico

MASTERCLASS:

- ▶ *Hablemos de emociones*
- ▶ *Mindfulness en una sociedad que nos incita al piloto automático*
- ▶ *Viviendo en el aquí y el ahora*

5



MAIKA SIEIRO

Trabajadora social en en Servicios Sociales Comunitarios
Especializada en el área de la consciencia y autocuidado.
Instructora de Yoga, Mindfulness y Danzaterapia.

 @maikasieiro

MASTERCLASS:

- ▶ *Introducción a la atención plena*
- ▶ *Atención a la respiración*
- ▶ *Atención plena en cuerpo*

Diploma



Tu nombre,
apellidos
y DNI

Horas de
duración del
curso

Firma de la
Directora

La Directora, de acuerdo con la Jefatura de Estudios, de
Talentia Formación
certifica que
con DNI
ha superado con éxito los objetivos pedagógicos establecidos para el
con la calificación final de:
Realizado de
Con un total de 300 horas lectivas repartidas en los bloques de contenidos que figuran en el dorso.
Para que así conste y surta los efectos oportunos expido el presente Diploma en A Coruña
Acreditado por la Asociación Internacional de Coaching y Mentoring (AICM).

Fdo.: Alba Pardo Servia
Directora Talentia Formación

Alumna/o

Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña, Tomo 3.564 del Archivo, Sección General, Folio 200, Hoja nº C-53.587, inscripción 1ª

Nombre
acción
formativa

Acreditación

Contenido
didáctico

Modalidad: Online
Horas de formación:

Programa formativo:
MÓDULO I:
1.1.
1.2.
1.3.
1.4.

MÓDULO II:
2.1.
2.2.
2.3.
2.4.

MÓDULO III:
3.1.
3.2.
3.3.
3.4.

El presente Diploma de formación ha sido expedido de conformidad con las normas académicas establecidas por el Consejo de Dirección de Talentia Formación, quedando registrado según la normativa vigente

Fdo.: Fátima Díaz Freire
(Coordinadora de Formación y Contenidos de Talentia Formación)

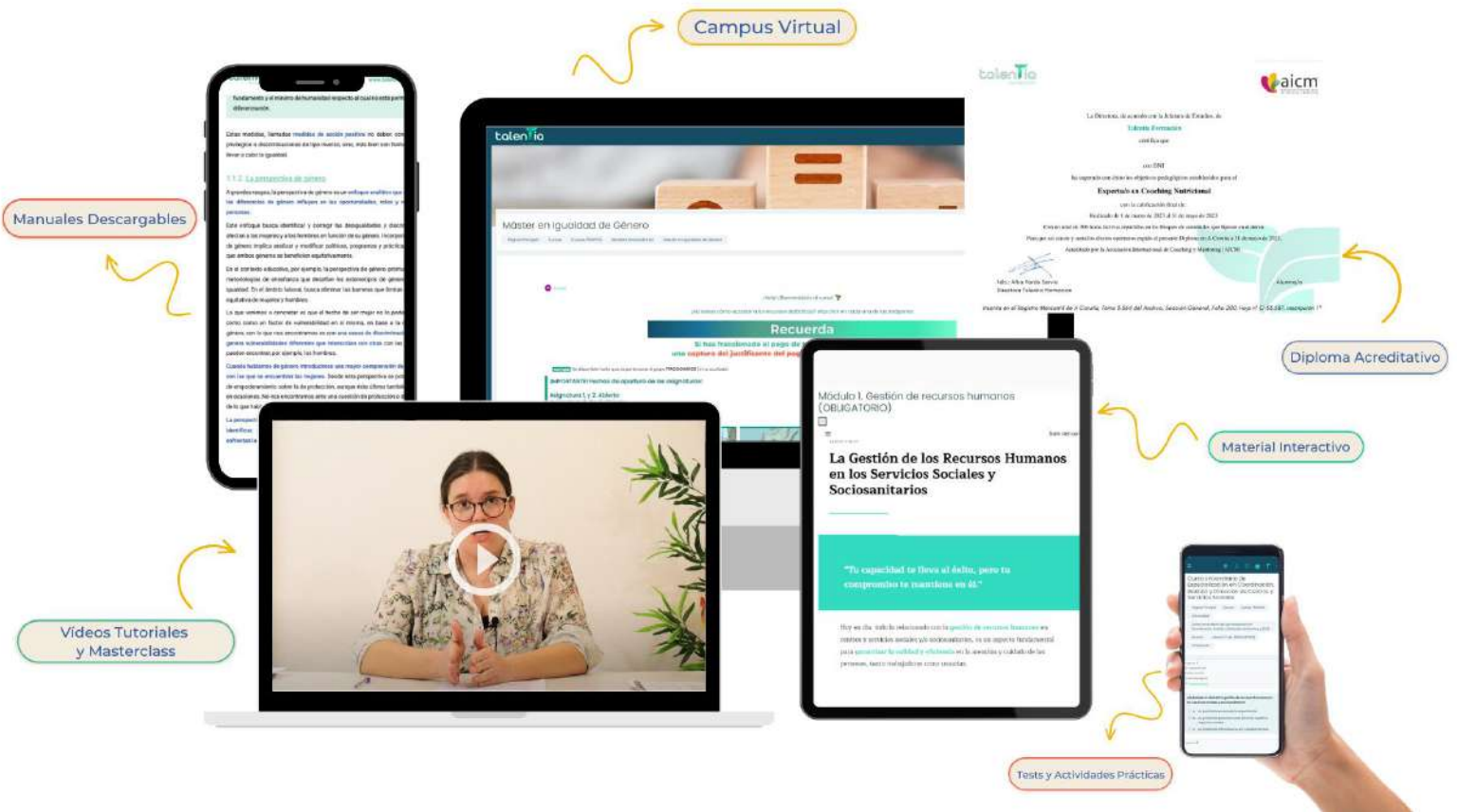
Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña, Tomo 3.564 del Archivo, Sección General, Folio 200, Hoja nº C-53.587, inscripción 1ª

Código QR
y Sello de
calidad

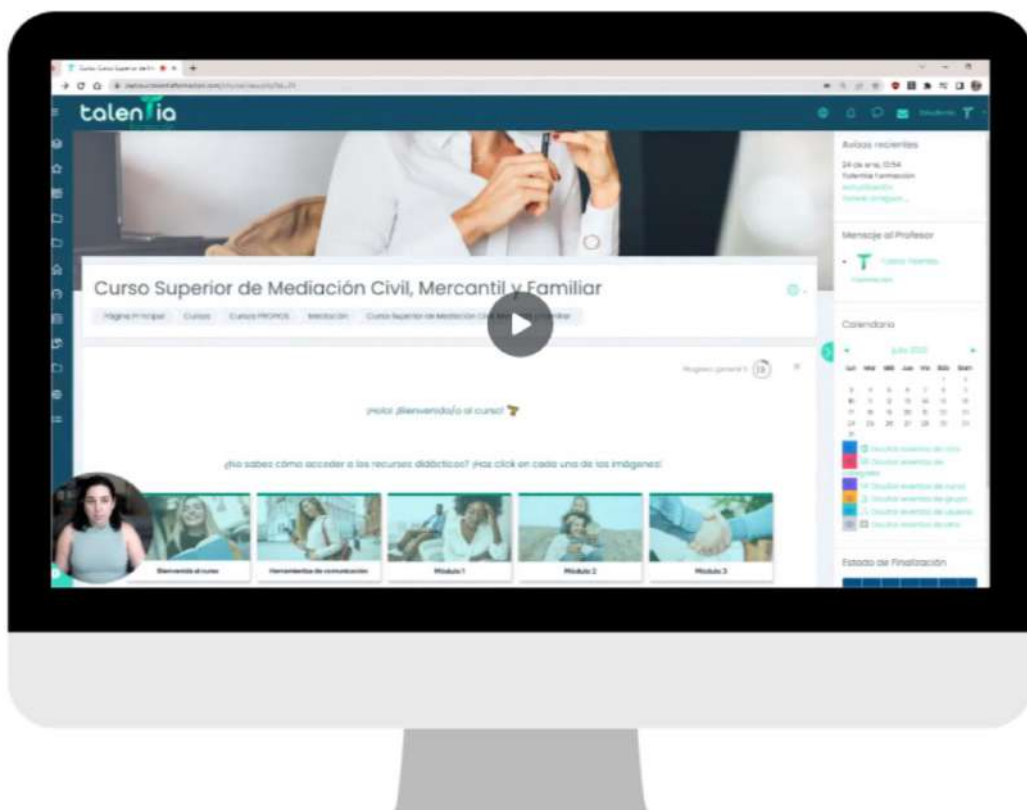
Firma de la
Directora



Recursos de la formación



Cómo es el Campus por dentro



CÓMO FUNCIONA ESTE CURSO



A TU RITMO

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.



EVALUACIÓN

Para superar esta acción formativa tendrás que aprobar los Test asociados a cada módulo y el Test Final. El Trabajo Final también es obligatorio. Recomendamos hacer las Actividades Prácticas de cada módulo que te permitirán desarrollar tus conocimientos y llevarlos a la práctica.



MATERIALES DE ESTUDIO

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.



PRÁCTICO Y 100% ONLINE

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.



TUTOR/A PERSONAL

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.



DIPLOMA ACREDITADO AICM

Al finalizar este Curso podrás descargar 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.

Por qué elegirnos



FORMACIÓN ENFOCADA A LA PROFESIONALIZACIÓN

Somos parte de **Innova Formación** el grupo educativo líder en formación orientada al empleo que respalda nuestro trabajo.



CALIDAD FORMATIVA AL MENOR PRECIO

Somos **Premio Excelencia Educativa**. Nuestra **calidad y excelencia educativa** nos ha permitido formar a más de **21.000 alumnas/os** y **230 empresas**.



ADAPTABILIDAD Y FLEXIBILIDAD FORMATIVA

Creamos **formación flexible** que puedes adaptar según tus necesidades. Con nuestros cursos y casos prácticos no solo aprendes diferente, **aprendes más y mejor**.



GARANTÍA DE CONFIANZA E INNOVACIÓN

Nuestra **metodología innovadora** y **enfocada en la práctica** nos permite ser las/os mejores en el ámbito de la formación en línea. Más del 97% de nuestro alumnado **nos recomienda**.



EXPERIENCIA Y PRESTIGIO PROFESIONAL

Colaboramos con **instituciones, empresas y personas expertas** que respaldan nuestra labor formativa, competencia y calidad profesional.



DEDICACIÓN, IMPULSO Y VOCACIÓN

Disfrutamos trabajando por y para nuestro alumnado. Nuestro objetivo es que **Cultives tu Talento** desde el minuto en que empiezas tu formación.

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).

AGENCIA DE COLOCACIÓN

Nos esforzamos para que alcances tus metas, por eso al inscribirte en cualquiera de nuestras acciones formativas, obtendrás acceso GRATUITO a nuestra Agencia de Colocación, una herramienta que te respaldará para fortalecer tu perfil profesional y lograr el empleo que deseas.



CURRÍCULUM BRILLANTE

Perfecciona tu **CV** y aprende a elaborar una **carta de presentación** que te haga destacar entre los/as demás candidatos/as



ENTREVISTAS QUE IMPACTAN

Domina las claves para **entrevistas exitosas** y asegura tu lugar en la empresa de tus sueños.



BÚSQUEDA DE EMPLEO EFECTIVA

Descubre **cómo utilizar portales de empleo** de una manera ágil y eficaz. Tu trabajo ideal está a un clic de distancia.



ASESORAMIENTO PERSONALIZADO

Te guiaremos paso a paso en el camino hacia tu nuevo empleo, para que puedas dar un **impulso a tu trayectoria profesional**.

Es un curso maravilloso para aprender a ser consciente del presente. Recomiendo muchísimo este curso ya que una vez realizado he notado un antes y un después en mi vida.



Eva María Pan

Aprendí mucho con este curso, te ofrece todas las herramientas necesarias para aplicar el mindfulness en tu día a día. He realizado otros cursos y ninguno tan bueno como este.

100% Recomendable



Tania López

Formación de calidad

Somos un centro **comprometido con la calidad** de todas las acciones formativas que ofrecemos. Por eso, contamos con el sello de calidad ISO, el reconocimiento de Emagister y el Premio Excelencia Educativa.



ISO 9001

Gestión de calidad

Gestión de Calidad: CA-853922



¿Quieres conocernos más?

¡Mira las reseñas de nuestro alumnado!



Reseñas Google

4,9



¡Forma a tu equipo!

¡No te quedes sin aprovechar esta oportunidad! ¿Sabías que solo el 20% de las empresas bonifican la formación de sus trabajadores y trabajadoras? No seas parte del 80% que pierde esta ventaja. **Utiliza los créditos a tu disposición y forma a tu equipo a coste cero.**

En nuestro compromiso por darte **la mejor educación**, hemos creado un plan detallado para mostrarte cómo lo logramos. Nuestra metodología se basa en una estructura bien definida para ofrecerte una **experiencia de enseñanza única.**

¡Invierte en tu equipo y lleva tu empresa al siguiente nivel con nuestra formación bonificada!

Somos **Centro Inscrito en el Registro Estatal de Entidades de Formación** con el N° de Registro: 12271 cumpliendo con todos los requisitos estipulados en la Ley 30/2015. Por esta razón, si estás trabajando, tu empresa puede bonificar esta acción formativa a través de la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo (**FUNDAE**). ¡Consúltanos y estaremos encantadas de informarte!



¿Por qué debería **formar a mi equipo?**

No te lo decimos por ser un centro de formación, te lo demostramos con los **beneficios para tu empresa y para tu equipo.**



AUMENTA TU PRODUCTIVIDAD

Alguien verdaderamente vale cuando sabe encontrar el modo de **hacer algo bien y en menos tiempo.** Nuestra formación se centra en darle a tu equipo las **herramientas** que necesitan para poder desempeñarse tanto con **eficiencia como con eficacia.**



FOMENTA LA INNOVACIÓN

Ya te lo contábamos al principio, cuando nos estancamos hay que buscar **nuevas formas de avanzar**, ahí es donde nace la innovación. Queremos que cada persona que se forma con Talentía sea capaz de **seguir adelante para lograr resultados.**



MAYOR MOTIVACIÓN Y COMPROMISO

Gracias a nuestro apoyo y recursos, tu equipo obtendrá las herramientas prácticas que necesita para **desarrollar su labor.** Esto le ayudará a cargar sus baterías con la motivación que buscas y **aumentar su compromiso con tu empresa.**



AHORRA DINERO

Es bien sabido que tener a alguien que no se sabe desempeñar y le faltan conocimientos en la plantilla es **más costoso que no tenerlo.** Forma a tu equipo y asegúrate de que las personas que respaldan tu negocio lo saben hacer y **generan el valor que buscas.**



MEJOR RENDIMIENTO INDIVIDUAL Y GRUPAL

Es un hecho, estar rodeado de personas capaces ayuda a **trabajar mejor**: los compañeros saben ayudarse, se coordinan mejor y todo funciona con mayor agilidad. Al acabar nuestros cursos lograrás que tu equipo sea eso mismo, **un equipo.**



RETÉN EL TALENTO

Que **alguien que vale** se vaya es de lo peor que te puede pasar. No dejes escapar a los/as mejores miembros de tu plantilla y demuéstrales tu **compromiso** por potenciar su trayectoria, talento y bienestar nutriendo su crecimiento profesional.

981 90 53 42 | 604 03 54 11

info@talentiaformacion.com

The logo for Talentia Formación features the word "talentia" in a lowercase, rounded sans-serif font. The letter "i" is stylized with a white leaf-like shape emerging from its top. Below "talentia" is the word "formación" in a smaller, lowercase, rounded sans-serif font.

talentia
formación