

CURSO DE

# Experto/a en Mindfulness y Bienestar Emocional

## **¡Vive con consciencia y transmite bienestar emocional!**

Con nuestro **Curso de Experto/a en Mindfulness y Bienestar Emocional** aprenderás a conectarte con el momento presente, enfocándote en tu respiración, tus sensaciones corporales y el reconocimiento objetivo de tus pensamientos y emociones. Estas habilidades te ayudarán a gestionar el estrés y la ansiedad de manera efectiva, promoviendo una vida más plena, equilibrada y satisfactoria.

El Mindfulness, una disciplina en auge y cada vez más valorada en el ámbito personal y profesional, se centra en entrenar la atención plena para cultivar un estado de calma, claridad mental y bienestar emocional. **Su impacto positivo en la salud y la productividad** lo convierte en una herramienta esencial en el entorno laboral y en la vida diaria.

A lo largo de esta formación, adquirirás conocimientos y competencias prácticas que podrás **aplicar en tu vida personal y profesional**, incluso si es la primera vez que te adentrarás en este ámbito. El contenido didáctico está diseñado para que puedas implementar fácilmente las técnicas aprendidas, planificar sesiones de Mindfulness y desarrollar tu rol como Experto/a en Mindfulness y Bienestar Emocional.

Nuestro Curso de Experto/a 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.

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

## Objetivos del curso

- 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.

# Temario

## MÓDULO 1: LA IMPORTANCIA DE LA GESTIÓN EMOCIONAL

1. Escuchando nuestros pensamientos y sintiendo nuestras emociones
2. Desarrollo de la Inteligencia Emocional
3. Gestión emocional y autoconocimiento
4. Bienestar emocional y autocuidado

## MÓDULO 2: APROXIMACIÓN AL MINDFULNESS Y A LA ATENCIÓN PLENA

1. ¿Qué es el Mindfulness y cuáles son sus beneficios?
2. Estrategias para el manejo del estrés, ansiedad y regulación emocional
3. Técnicas de respiración para la relajación
4. Orientaciones para poner en práctica una sesión de Mindfulness

4

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

1. Tipos de meditaciones y cómo ponerlas en práctica
2. Dinámicas y juegos para la práctica del Mindfulness
3. Ejercicios para el movimiento consciente
4. Propuestas de programación de Mindfulness adaptadas a cada edad

## A quién va dirigido

Este curso de **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 tiene solicitada la acreditación 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.

## 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*

6



# 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

 Entidad externa acreditada por 

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

    
63ce452e-7c7c-4da0-9122-ed9b33d257cc

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)

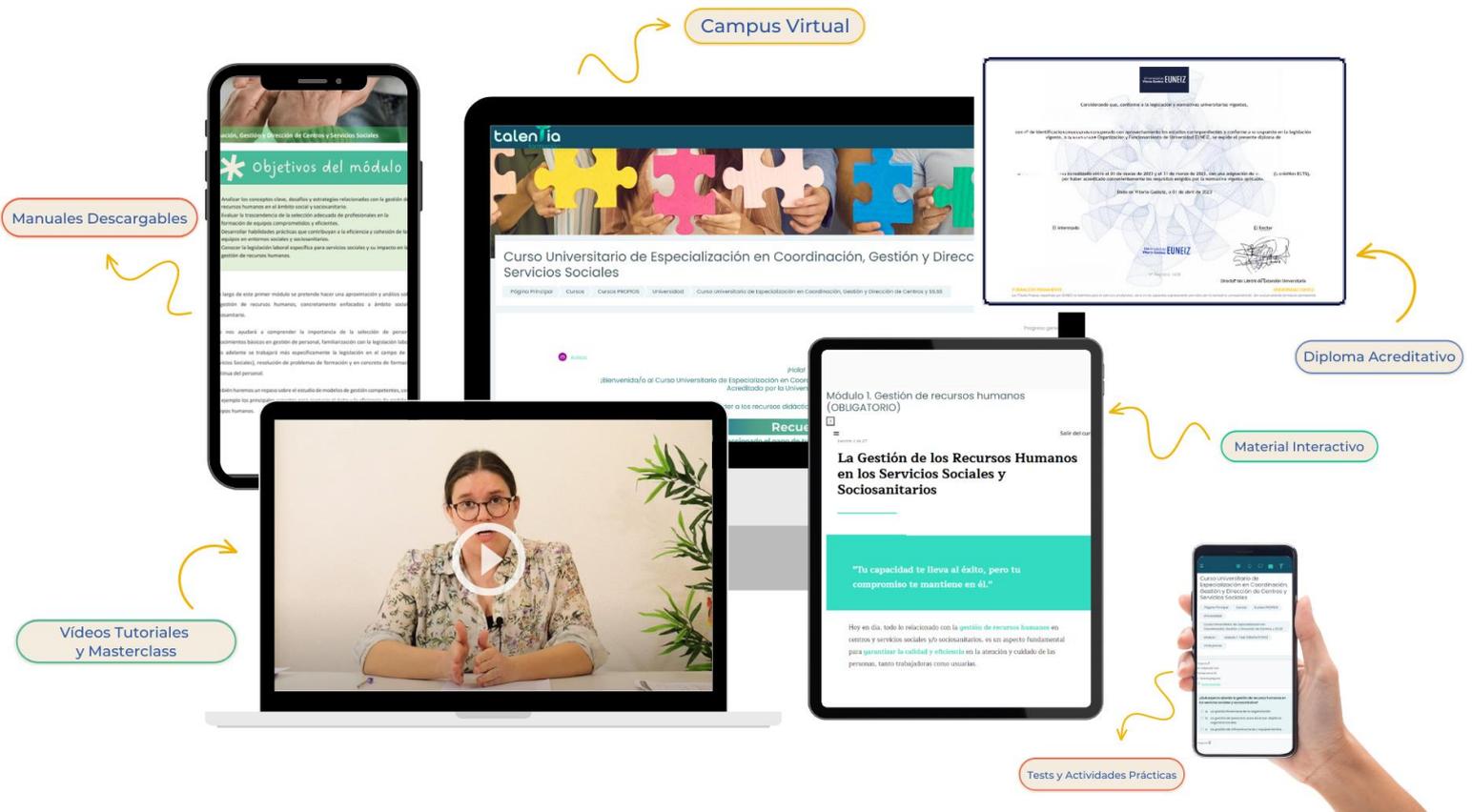
*Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña, Tomo 3.564 del Archivo, Sección General, Folio 200, Hoja nº C-53.587, inscripción 1ª*

Código QR  
y Sello de  
calidad

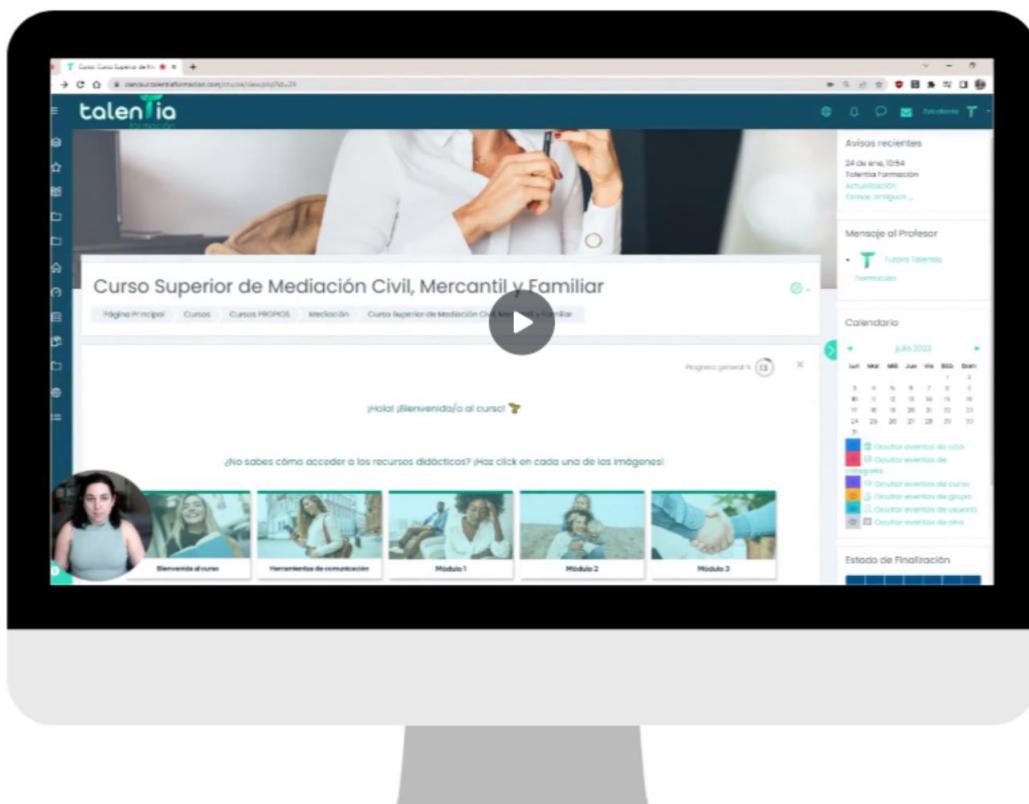
Firma de la  
Directora



# 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**.

Tenía muchas ganas de adentrarme en el mundo del Mindfulness. Soy autónoma y para mí es una nueva oportunidad laboral. ¡Mi mayor reto era ser capaz de realizar las sesiones, pero es un curso super práctica y me ha dado mucha claridad!



**Sandra P.F.**

El curso de Mindfulness y Bienestar Emocional fue increíble. Aprendí mucho y me proporcionó nuevas formas de ver las emociones. Recomiendo este curso a cualquier profesional interesado en profundizar en el mindfulness.



**Ana Lobón**

## 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!**



## ¡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 Talentia 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