

981 90 53 42 | 604 03 54 11

info@talentiaformacion.com

talentia
formación

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-cd9b33d257cc

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.

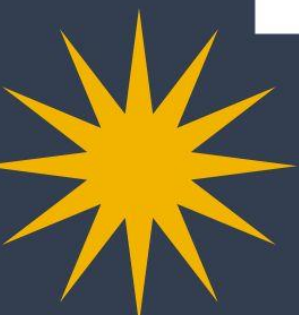
El presente Diploma de formación ha sido expedido de conformidad con las normas académicas establecidas por el Consejo de Dirección de Talentia Formación, quedando registrado según la normativa vigente

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

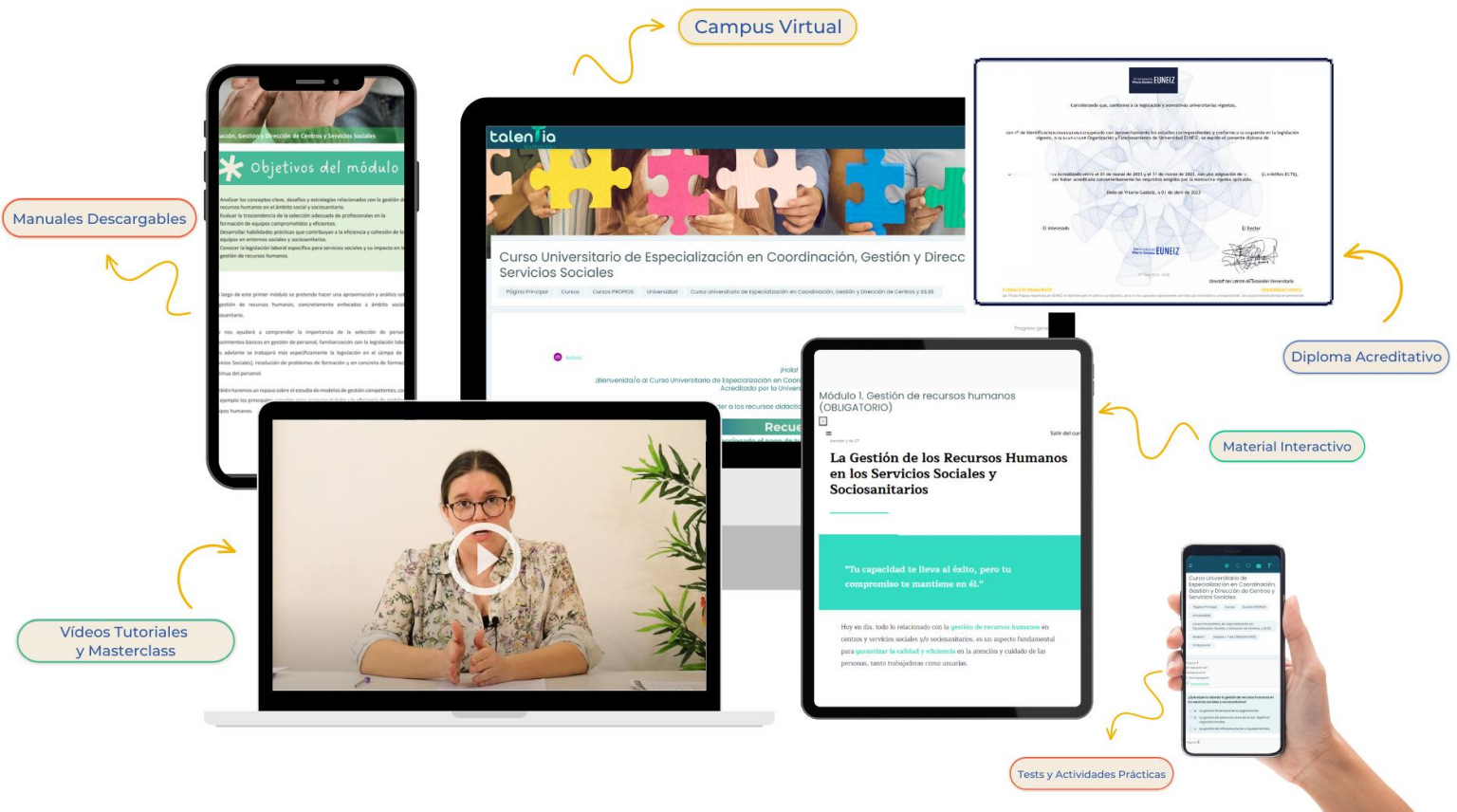
Inscrita en el Registro Mercantil de A Coruña, Tomo 3.564 del Archivo, Sección General, Folio 200, Hoja nº C-53.587, inscripción 1ª

Código QR
y Sello de
calidad

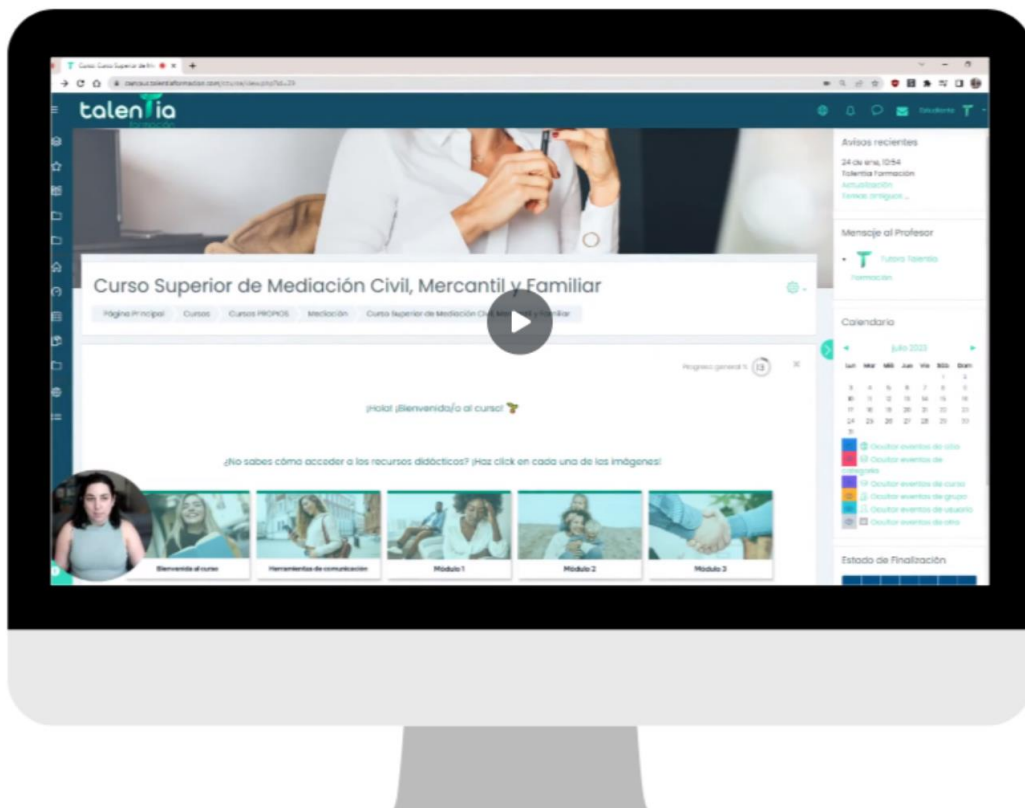
Firma de la
Directora



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!



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, sans-serif font. The letter "i" is stylized with a leaf-like shape above it. Below "talentia" is the word "formación" in a smaller, lowercase, sans-serif font.

talentia
formación