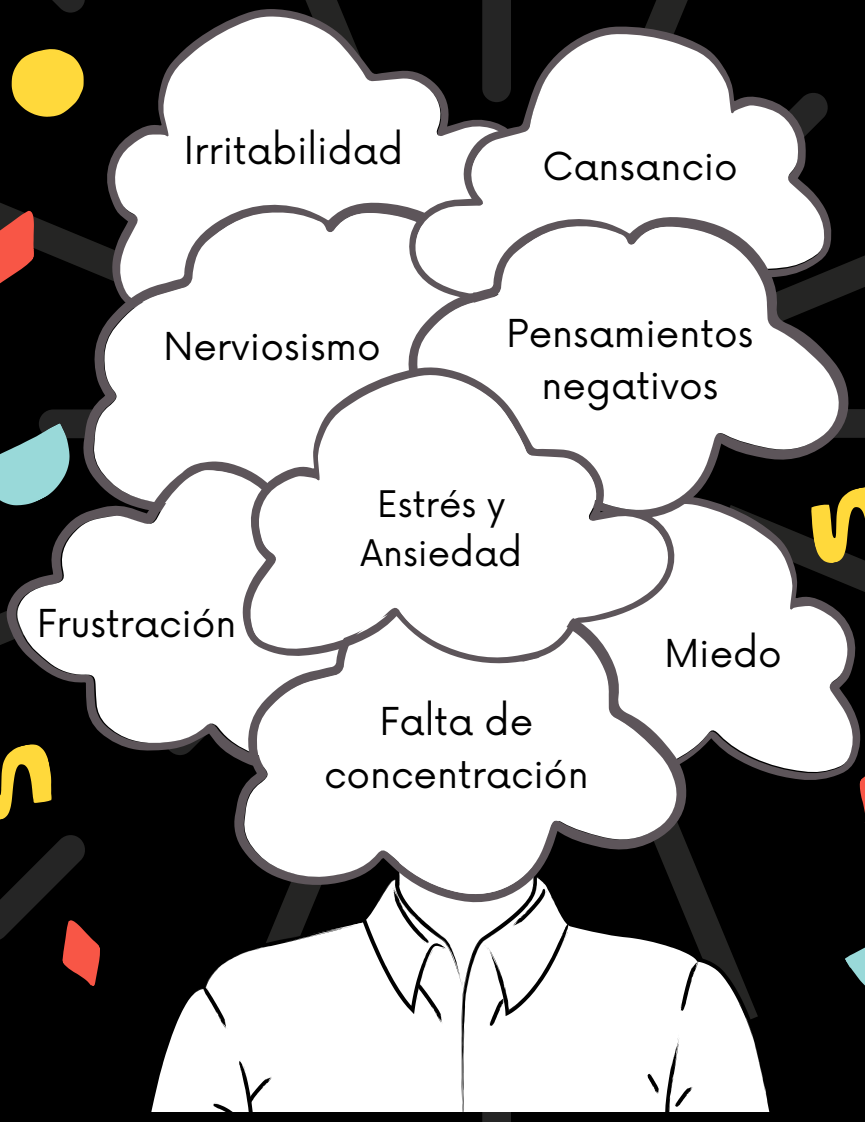


CAMBIA ESTOS PENSAMIENTOS

CURSO DESPIERTA

CURSO INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

FORMATO ONLINE EN VIVO

WORLD HAPPINESS ACADEMY
beCREATION

HÉCTOR ENCUENTRA
MINDFULNESS & COACHING

El curso Introducción al Mindfulness es un curso práctico diseñado para iniciarte en el mundo del mindfulness (atención plena) y aprender a desarrollar una nueva relación con tus pensamientos, emociones y sentimientos.

Descubrirás habilidades para potenciar tu bienestar emocional de manera que puedas desarrollarlas en tu vida personal y profesional.

Tres sesiones grupales en directo con herramientas prácticas, material didáctico, audios y una sesión extra de Coaching Personal entre tú y yo para centrarnos en lo que más te preocupe.

HÉCTOR ENCUENTRA
MINDFULNESS & COACHING

¿QUÉ APRENDERAS?

El curso se lleva a cabo en 3 sesiones en directo. Cada una de las cuales explora un tema central:

- Comprender la tendencia natural de la mente a dispersarse y divagar. Aprenderás cómo podemos entrenar la atención para crear elecciones sobre dónde y cómo colocamos la consciencia, y cómo esto puede moldear fundamentalmente nuestra experiencia.

- Explorar diferentes formas de ser y conocer; reconocer cuánto de nuestra experiencia está moldeada por el pensamiento; qué otros modos experimentales y de observación también están disponibles para nosotros, y cómo podemos aprender a usarlos para ayudarnos a ser más felices con el tiempo.

- Reconocer la diferencia entre reaccionar y responder; desarrollar formas de crear el espacio para tomar decisiones entre ellos y explorar cómo esta comprensión puede moldear nuestra experiencia y la calidad de nuestras vidas.

Se entrega un Certificado de Asistencia a los participantes que hayan asistido a la totalidad del curso.

¿QUÉ SUCEDE DURANTE LOS DIRECTOS ?

Las 3 sesiones en directo se realizan en grupo e involucran una combinación de enseñanza y prácticas de mindfulness. Poniendo a prueba lo aprendido en la vida cotidiana y compartiéndolo con el grupo. Cada sesión se basa en el aprendizaje y la experiencia de la sesión anterior.

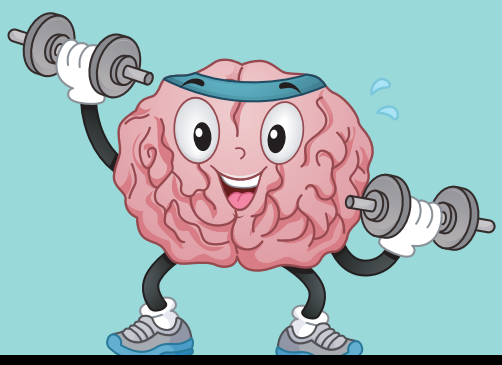
También se te invitará a continuar practicando los temas de las sesiones a través de un "Dossier diario de práctica en casa" entre sesiones.

¿QUÉ IMPLICA LA PRÁCTICA EN CASA DIARIA?

Como cualquier habilidad nueva, el aprendizaje y la comprensión reales ocurren a través de la práctica regular.

Se te proporcionará una guía de "práctica en casa" cada semana, que generalmente incluirá el seguimiento de una breve grabación de una práctica guiada todos los días, así como la incorporación de la práctica "informal" de atención plena en tus actividades diarias.

Tendrás la oportunidad de compartir tu experiencia de práctica en casa en cada sesión semanal.



¿CUÁLES SON LOS RETOS?

Muchos de nosotros llevamos vidas tan ocupadas que puede llevar tiempo familiarizarnos con la práctica del mindfulness, la cual nos invita a hacer una pausa y prestar atención a lo que esté sucediendo en un momento dado, con cualidades de cuidado e interés.

El mindfulness es una excelente manera de calmarse o relajarse. Si bien esto es así, a veces durante la práctica, la atención plena nos puede ayudar a ver también cuán distraído, cansado, triste o irritable puede estar el cuerpo o la mente en ese momento. Esto es bastante normal. De hecho, reconocer cómo somos y desarrollar diferentes formas de responder utilizando diferentes recursos en esos momentos, es una de las muchas cosas que la práctica del mindfulness puede enseñarnos.

Al igual que aprender cualquier habilidad nueva, puede llevar tiempo comenzar a experimentar los beneficios de practicar mindfulness. La invitación es seguir adelante y saber que puedes pedirme apoyo, como tu instructor, durante y entre sesiones.

¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

Espero que experimentes algunos de los siguientes beneficios en un período de tiempo de 21 días (3 semanas):

- Una sensación de tener más espacio o tiempo en el día.
- Mayor apreciación de lo que es agradable y placentero en la vida.
- La capacidad de recurrir a uno mismo en los momentos más desafiantes, como distracciones, estrés o ansiedad.
- La capacidad de comenzar a responder a lo largo del día con mayor claridad y compasión, de manera que se alinee con lo que es importante para ti.

¿Y DESPUÉS DE ESTE CURSO?

El siguiente paso lógico después de completar el curso Introducción al Mindfulness es asistir a un curso de 8 sesiones del Progrma MBCT (Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness). Esto te ayudará a profundizar y expandir la experiencia y la comprensión del Mindfulness.

REQUISITOS DE ENTRADA

Este curso es para ti si:

- Puedes comprometerte a asistir a las 3 sesiones en directo del curso online. O ver las grabaciones si no puedes asistir.
- Tienes más de 18 años.
- Tienes acceso a la tecnología adecuada, conexión a Internet, espacio, privacidad y la capacidad técnica para unirte a un programa de capacitación en línea con video en directo.

FECHAS SESIONES DIRECTOS

- 12 de septiembre de 2023
- 19 de septiembre de 2023
- 26 de septiembre de 2023

Las sesiones se grabarán por si no puedes asistir al directo.

HORARIO SESIONES EN DIRECTO

20:00 PM
21:30 PM

PRECIO: 100 €

100 € que incluyen:

- 3 sesiones grupales online en directo de 90 minutos.
- Material didáctico y audios para la "Práctica en casa".

A todos los inscritos a este curso se les regala 1 sesión de coaching individual online para centrarnos y buscar soluciones a lo que más te preocupe. (Se agenda según orden de inscripción).

PLAZAS LIMITADAS

CONTACTO INFORMACIÓN

INSCRIPCIONES Y PAGO

HÉCTOR ENCUENTRA
MINDFULNESS & COACHING

¿QUIÉN SOY?

Héctor Encuentra, Docente MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) por MBCT Spain, Mindfulness Network (MN) y el Center for Mindfulness Research & Practice (CMRP) de la Universidad de Bangor. Coach certificado para la International Coaching Federation (ICF) y la Asociación Española de Coaching (ASESCO)

The Mindfulness Network

CENTRE FOR MINDFULNESS RESEARCH AND PRACTICE

efic ESCUELA de FORMACIÓN INTEGRAL en COACHING

MBCT spain

PRIFYSGOL BANGOR UNIVERSITY

ENCUÉNTRAME

www.hectorencuentra.com

hola@hectorencuentra.com

+34 643 45 82 68

TikTok YouTube

@hectorencuentra