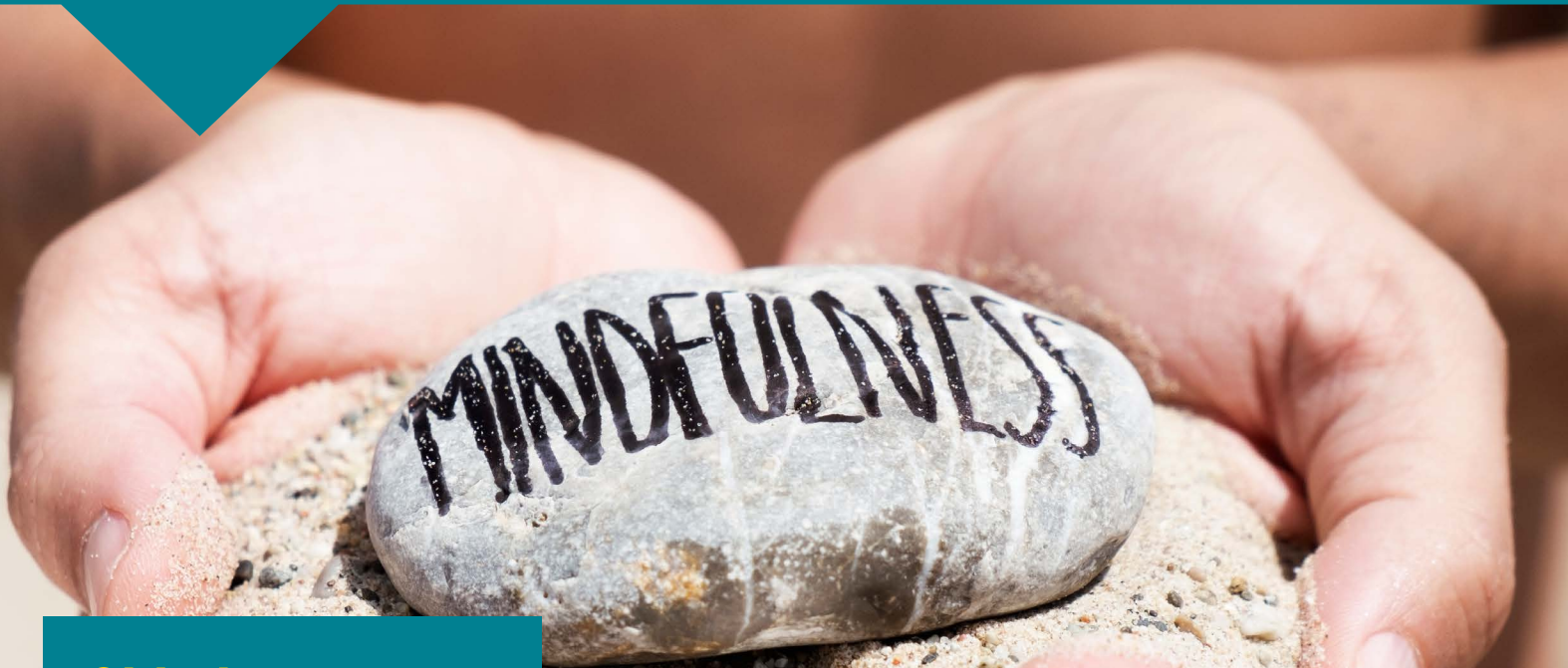


Programa de Embajadores de Mindfulness (20 hrs)

Facilitador: Mtro. Jhonatan Barrios Bustos



Objetivo:

Aprenderán mejores prácticas sobre la atención plena secular y desarrollarán la inteligencia socio-emocional para insertarla en sus comunidades.

Temario:

1. Introducción a Mindfulness
2. Prestando atención
3. Descubriendo el interior
4. Conectando auténticamente
5. Practicando gratitud
6. Conexión mente – cuerpo
7. Inteligencia Emocional
8. Percibiendo detonadores emocionales
9. Apertura de mente
10. Manejo hábil de conflictos
11. Cultivando compasión
12. Ser el cambio