



PSICOLOGÍA | NEUROPSICOLOGÍA | DIFICULTADES DE APRENDIZAJE  
PSIQUIATRÍA | PSICOLOGÍA FORENSE | LOGOPEDIA

GIUNTI PSYCHOMETRICS GROUP



PROFUNDIZACIÓN DEL CURSO DE FORMACIÓN

# PROFUNDIZANDO EN VIVIR DE FORMA CONSCIENTE

¿Qué queremos que aprendas con este programa?

Afianzar el cultivo de la atención y estudiar con mayor profundidad las bases sobre las que se apoyan las prácticas basadas en la conciencia y atención plena.

El poder continuar practicando en grupo, es una oportunidad de indagación conjunta que invita al aprendizaje común.

Además, se proponen prácticas en las que promovemos continuar profundizando en la propia experiencia y las respuestas que esta nos ofrece.

## ¿Qué contenidos van a aparecer en las sesiones?

### Sesión 1:

- Ampliaremos conceptos relacionados con el estrés y la ansiedad.
- Detectar los mecanismos fisiológicos y cognitivos implicados, su funcionalidad y las posibles formas de afrontar estas emociones.

### Sesión 2:

- Cultivando la conciencia corporal: indagaremos en diferentes posturas y movimientos que nos ayudan a cultivar una relación atenta y amable con nuestra corporalidad.
- Indagar en el cuerpo como vía para liberar tensión, su papel en la gestión emocional y la integración mente-cuerpo.

### Sesión 3:

- Mindfulness en nuestras relaciones. Veremos el impacto de vivir de forma consciente nuestras interacciones y en los diferentes ámbitos de nuestra vida.
- Aprender a actuar en vez de reaccionar.

### Sesión 4:

- Pautas para el autocuidado.
- Ejercicios para fomentar la amabilidad con uno mismo.
- Generalizar y consolidar aprendizajes.

**Precio: 230 €**