



Diplomado de Mindfulness

Formación de Instructor de adultos.

Noviembre, 2024



Educacrece, Organismo de Capacitación
Acreditado por Norma de calidad NCH2728

¿En qué consiste esta Formación?

El objetivo de esta Formación, es poder conocer e incorporar a tu vida personal el Mindfulness con prácticas formales e informales.

A su vez, aprenderás diversas técnicas y estrategias, para poder practicar en futuros grupos y personas.

Fechas y horarios

Tres jornadas de clases 100% online, vía plataforma Zoom.

Sábado 30 de Noviembre- 09:00 a 11:00 horas.

Domingo 1 de Diciembre - 09:00 a 11:00 horas..

Sábado 14 de Diciembre 09:00 a 12:00 horas.

Tendrás tres meses para estudiar el material que se encuentra en el aula virtual de Educacreceer.

Temario

I. ¿Qué es Mindfulness?

Concepto y sus definiciones.

II. Origen del Mindfulness.

Desarrollo histórico y evolución hasta la actualidad.

III. Beneficios del Mindfulness.

Neurociencia de la meditación, estudios, neurobiología del Mindfulness, Neuroplasticidad cerebral.

IV. Mindfulness formal e informal.

Prácticas concretas, meditaciones, visualizaciones, entre otros.

Prácticas para la vida diaria.

V. Mindfulness para el equilibrio emocional.

La respuesta del cerebro y el cuerpo al estrés.

Conexión cuerpo y mente.

Compasión y amabilidad.

Bienestar y autocuidado.

VI. Alimentación consciente.

Beneficios de comer atentos (as)

Las nueve clases de hambre.

Cultivar la gratitud.

Prácticas concretas.

VII. Desarrollo y planificación.

¿Cómo planifico mis clases?

Basada en metodología Montessori.



*En todas las jornadas se realizan prácticas concretas.



Evaluación y acreditación

Se exige la asistencia al menos dos jornadas de tres. Las clases quedan grabadas, en el caso que no puedas asistir a una clase, podrás verla con calma.

Participación de foros en el aula virtual de Educacrecer.

Prácticas personales.

Evaluación final, la cual consiste en la planificación de sesiones de Mindfulness, pudiendo elegir si es grupal y individual.

EDUCACRECER

OTEC Acreditado Norma
NCH2728

Valores y Formas de Pago

¡Aprovecha el descuento!
Valor con descuento: \$95.000 pesos CLP
En las primeras 15 participantes.

Valor referencial: \$135.000 pesos CLP

1)Transferencia Bancaria
Educacrecer
Cuenta corriente
Número de cuenta 580839404
Rut 77.012.169-8
Banco de Chile
Pagos@educacrecer.cl



Al finalizar el curso obtendrás diploma de participación, Certificado por Educacrecer OTEC acreditada por SENCE y Norma Nch2728