



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 una gran diversidad de técnicas y estrategias, para poder practicar en futuros grupos y personas. Con una metodología práctica, concreta y significativa.

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 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.



Distribución de las horas de aprendizaje.

Total de 120 horas las cuales se desglosan en:

- Clases en vivo, modalidad e-learning (vía plataforma Zoom).
- Estudio con clases asincrónicas (videos complementarios).
- Horas de estudio personal de material teórico.
- Trabajo práctico (participación de foros, tareas y prácticas semanales).
- Trabajo final, el cual consiste en el diseño de sesiones.

EDUCACRECER

OTEC Acreditado Norma
NCH2728

Valores y Formas de Pago

¡Últimos cupos con descuento!

Valor con descuento: \$103.000 pesos CLP

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
acreditación.**

**Certificado por Educacrecer OTEC acreditada por
SENCE y Norma Nch2728**