

PROGRAMA DE ESTUDIOS

Curso 100% online

MINDFULNESS

Incorpora hábitos saludables
para mejorar tu calidad
de vida



¿Quiénes somos?

Estamos presentes en más de 17 países hispanohablantes, convirtiéndonos en la institución educativa especializada en coaching más grande del mundo.

En Axon cada estudiante es único, al igual que su camino de aprendizaje. Se trabaja constantemente con y para los alumnos, priorizando la experiencia y calidad académica.

Nuestros egresados se destacan profesionalmente como **líderes, innovadores y creadores de tendencias** para transformar positivamente el mundo.

Actualmente contamos con un equipo de más de 200 profesionales altamente capacitados y comprometidos con el aprendizaje de quienes nos eligen.



¿Qué lograrás?

- Distinguir entre el dolor físico y emocional.
- Incorporar prácticas que ayuden a tu bienestar y mejoren tu calidad de vida.
- Desarrollar hábitos saludables a partir de la inteligencia emocional.
- Encontrar el balance para tomar consciencia del aquí y ahora.



Modalidad de cursada

- Duración de 2 meses.
- 100% online con clases en vivo.
- Acceso a nuestro campus virtual 24hs.



Al finalizar este curso podrás:

- Ser consciente del aquí y ahora.
- Incorporar hábitos saludables en tu rutina diaria.
- Aumentar tu bienestar tanto emocional como físico.

Programa de estudio

Módulo N° 1: Introducción al Mindfulness y consciencia corporal

- Introducción a la disciplina Mindfulness
- Bases neurocientíficas de la disciplina
- Habilidades actitudinales para sostener la práctica
- Establecer el ancla de la atención plena
- El ciclo de la atención
- Práctica formal e informal
- Compromiso, intención y voluntad para comenzar a recorrer el camino

Módulo N° 2: Pensamientos - Calmar las aguas de la mente

- Observando mi paisaje mental
- Identificando los patrones mentales limitantes
- Desafiar los pensamientos
- Respiración consciente

Módulo N° 3: Emociones - Surfear las olas

- Introducción al mundo de las emociones
- Emociones adaptativas y desadaptativas
- Estrés, ¿bueno o malo?
- Las emociones en el cuerpo
- Reacción vs Respuesta
- Herramientas de autorregulación emocional

Programa de estudio

Módulo N° 4: Ecuanimidad - Aceptar la realidad que es

- Aversión a lo desagradable
- Sesgo negativo de la mente
- Apego a lo agradable
- ¿Qué pasa con las experiencias que consideramos neutrales?
- Dolor vs Sufrimiento
- Ecuanimidad: aceptar la realidad que es

Módulo N° 5: Heartfulness - Mindfulness del corazón

- Introducción a Heartfulness - Corazón Pleno
- Pilares del Heartfulness
- Autocompasión vs Autocrítica
- Flujo de la compasión
- Gratitud

Módulo N° 6: Comunicación Consciente - Pilares para cultivar la comunicación no violenta

- Comunicación consciente
- Pilares de la comunicación no violenta
- Asertividad
- Escucha activa
- Habla responsable
- Conversaciones difíciles

Programa de estudio

Módulo N° 7: Mindfulness aplicado - Educación - Equipos de trabajo - Mindful Coach

- Mindfulness para niños
- Mindfulness en el aula
- Mindfulness aplicado a equipos de trabajo
- Habilidades del Mindful Coach

Módulo N° 8: Continuar el Camino integrando el Mindfulness a la vida cotidiana

- Hábitos
- Monotasking vs Multitasking
- Desactivar el piloto automático
- Mindfulness en acción
- Continuar el camino



AXON[®]

TRAINING

[Ver curso](#)

Para mayor información puedes comunicarte a ventas@axont.com

Para hablar con un asesor haz clic en el botón

[SOLICITAR UN ASESOR](#) 

Síguenos en redes sociales

