



PROGRAMA DE MINDFULNESS REBAP
Reducción de Estrés basada en Atención Plena

PROGRAMA DE MINDFULNESS REBAP-Reducción de Estrés basada en Atención Plena

Del 6 de febrero al 26 de marzo de 2020

Horarios: De 19:00 A 21:00 hrs.

Sesiones: Jueves.

Inversión: Bs. 1,000.-

Lugar: Aulas CENACE, Campus UPSA.

Contacto: Ronie Krukliis

Cel. 79875739 Tel. 346-4000 int. 218.

Correo: cenace@upsa.edu.bo

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Es una experiencia de aprendizaje transformadora: permite profundizar en la auto-conexión y el auto-conocimiento. Enfatiza la habilidad de detenerte y observar antes de actuar, facilitando la optimización de la respuesta en lugar de la simple

reacción para poder adotar maneras de ser y de actuar más positivas y eficaces.

Es un entrenamiento orientado a: desarrollar la atención plena, reducir la ansiedad, el estrés, e incrementar la capacidad para lidiar con la complejidad de nuestra vida cotidiana, tanto en el ámbito personal como profesional.

OBJETIVOS

- **Desarrolla** la capacidad de reducir el estrés y la ansiedad
- **Mejora** y desarrolla la capacidad de atención y concentración
- **Experimenta** los beneficios de gestionar las emociones eficazmente y mantener una buena auto-regulación.
- **Aumenta** la resiliencia (capacidad de sobreponerse a los cambios y dificultades)
- **Revitaliza** la energía y mejora el estado de ánimo
- **Incrementa** la autoestima y la autoconfianza
- **Fortalece** la claridad mental y la toma de decisiones
- **Educa** la mente para pensar de manera optimista
- **Aprende** a hacer pausas y meditar en la acción
- **Enriquece** las relaciones interpersonales
- **Desarrolla** la capacidad de la escucha atenta y la comunicación empática

Al finalizar el programa obtendrás eficaces y potentes herramientas para gestionar, comunicar, escuchar, solucionar conflictos y liderar tu vida profesional y personal.

METODOLOGÍA

La metodología de trabajo será vivencial, participativa y lúdica. En cada sesión presencial de dos horas se realizarán diversas prácticas de Mindfulness y se entrega material de apoyo para las prácticas individuales durante la semana.



DURACIÓN

16 horas reloj, distribuidos en dos horas por semana.

CERTIFICACIÓN

Al finalizar el programa se entregará un certificado de asistencia avalado por la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra – UPSA. Podrán acceder a dicha certificación quienes cumplan como requisito una asistencia mínima del 80%.

CONTENIDO

- Qué es el Mindfulness o Conciencia Plena.
- La percepción de la realidad.
- El poder de las emociones.
- La reacción al estrés.
- Respondiendo al estrés y cultivando resiliencia.
- Comunicando con Mindfulness.
- Cuidarse y gestionar más conscientemente el tiempo.
- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

INTRUCTOR

Gloria Ardaya

Coach Ontológico Profesional certificada por Newfield Network Chile y acreditada por la ICF (Federación Internacional de Coaches). **Autora** del libro Mi Viaje Interior. **Facilitadora en Mindfulness** (Atención Plena para reducción de estrés y ansiedad) con mandos altos en Bolivia y Chile. **Conferencista. Sonoterapeuta** (Terapia de sonidos). **Socia fundadora** de ACCOP (Asociación Chilena de Coaches Ontológicos Profesionales).

Certificaciones:

Liderazgo Real: Liderar desde la Experiencia por la Universidad del Desarrollo de Chile.

Estrategia: En vez de competir, innove por la Universidad del Desarrollo de Chile.

Talentos en la Empresa por Human Coaching Network.