



PROGRAMA DE MINDFULNESS REBAP
Reducción de Estrés basada en Atención Plena

Modalidad On-Line
Del 16 de abril al 11 de mayo de 2020

Sesiones: Lunes y jueves.

Horario: De 19:00 a 21:00 hrs.

Inversión: Bs 700.-

Modalidad: On –Line.

Contacto: Ronie Krukli Cel. 79875739

Correo: cenace@upsa.edu.bo

PROGRAMA DE MINDFULNESS – Reducción de estrés basado en atención plena

¿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 adoptar 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 ON-LINE

La metodología de trabajo será bajo sesiones virtuales iguales a las presenciales que le permitirán tener una experiencia vivencial, participativa y lúdica. En cada sesión de dos horas se realizarán diversas prácticas de Mindfulness y se entrega por email material de apoyo para las prácticas individuales durante la semana.



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.

DURACIÓN

16 horas reloj, distribuidos en 2 sesiones de 4 horas por semana (vía ZOOM).

CERTIFICACIÓN

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%.

INSTRUCTORA

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.