

Curso "Mindfulness (Atención plena) y Regulación Emocional (MRE)"

Curso de Formación de Prevención de Riesgos Laborales, dirigido a Pas y PDI.

Objetivos generales:

- Ayudar a las personas a regular y gestionar las emociones de inquietud, tristeza, nerviosismo, ansiedad, ira, desesperanza... derivadas de la experiencia del estrés.
- Manejar y gestionar las emociones de ansiedad anticipatoria y expectativas en el proceso de aceptación de uno mismo y de la situación.
- Reducir el impacto emocional asociado a situaciones altamente estresantes

Objetivos específicos:

- Conocer el funcionamiento del sistema emocional.
- Conocer los beneficios de la Aceptación de las emociones en el estrés.
- Gestión de la Ansiedad. Conocer y realizar las prácticas de Atención Focal (concentración) para tomar conciencia del estado emocional y del yo corporal.
- Gestión de expectativas. Conocer y realizar las prácticas de Mindfulness (campo abierto) para entrar en contacto con el estado emocional desde la desidentificación o descentralización de los pensamientos anticipatorios y expectativas negativas para la mejora de la calidad de vida.
- Autocuidado. Conocer y realizar las prácticas de Autocuidado para desarrollar el cuidado y la atención sobre uno mismo generando el "ambiente psicológico" idóneo para aumentar la calidad de vida y el afrontamiento y aceptación de los síntomas de estrés.

El "Programa de Mindfulness y Regulación Emocional" está diseñado para llevarlo a cabo en 8 semanas (una sesión grupal de 2 horas de duración por semana).

FECHAS: Jueves, 20 y 27 enero; 3, 10, 17 y 24 febrero; 3 y 10 marzo de 2022.

Se realizará en la Sala Polivalente del Pabellón de Deportes-Campus de Jaén, en horario de 9.30 a 11.30 horas.

Documentos relacionados

- [Convocatoria Curso Mindfulness](#)