

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

[Cartel persona meditando](#)

Tipo de evento

[Curso/seminario o taller](#)

Temática

[Otras temáticas](#)

Fecha de inicio

20/01/2022 - 09:30

Fecha de fin

10/03/2022 - 11:30

Número de plazas

20

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

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)

Horario

Jueves, 20 y 27 de enero; 3, 10, 17 y 24 de febrero; 3 y 10 de marzo de 2022. - 9.30 a 11.30 horas.

Lugar

Sala Polivalente del Pabellón de Deportes-Campus Jaén.

## Documentos relacionados

- [Convocatoria Curso Mindfulness](#)
- [Publicación Listado personas admitidas y excluidas](#)

## Enlaces relacionados

- [Enlace a la página del Curso Mindfulness](#)