

Mindfulness

Taller de Reducción de estrés basado en la atención plena.

Objetivo General: Más que buscar aliviar a las personas de su sintomatología, el objetivo general del curso consiste en entregar herramientas a los participantes para que puedan desarrollar otra manera de relacionarse con sus síntomas.

El programa de reducción del stress se basa en una metodología principalmente práctica, centrando el aprendizaje en la aceptación y validación de la experiencia de cada persona. Se entregan nociones teóricas con el fin de facilitar la comprensión de los participantes de las experiencias vividas. Se incluyen ejercicios de conciencia sobre pensamientos, sensaciones corporales y emociones tanto intrapersonales como gatillados en una relación interpersonal

Duración: 16 horas

Contacto: info@capsis.cl (Loreto Canto) Fono: 6321595