

Reducción de Estrés Basados en Mindfulness MBSR

ÍNDICE

La conciencia plena.

Las percepciones y la realidad.

Las emociones.

El estrés en el trabajo.

Estrategias para afrontar el estrés.

La comunicación.

La gestión del tiempo y la alimentación consciente.

Integración y conclusiones finales.

Descripción del curso

Este programa está Basado en conciencia plena, según el método MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) desarrollado por Jon Kabat-Zinn, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachussets (EEUU).

En este curso trataremos las ideas fundamentales del Mindfulness, con su origen en la filosofía budista. Introduciendo el concepto de atención plena, a través de los distintos temas relacionados con el estrés. Este programa ha demostrado su eficacia a través de técnicas de neuroimagen y electrofisiología.

Se emplea para la reducción del estrés, la ansiedad y regulación emocional.

Hablaremos de la práctica formal e informal del mindfulness para que el alumno vaya familiarizándose con esta práctica y con esta forma de vida.

Para cualquier aclaración puede llamarnos al teléfono (+34) 629 66 22 22 los 365 días del año, consultar la web de la Escuela Oficial de Hipnosis Clínica <http://hipnosis.es> enviarnos un email info@hipnosis.info o llamarnos por Skype al usuario Joan_Luz (cuando nos añada en Skype le saldrán varios usuarios con nombres parecidos, nuestro usuario tiene un paisaje azul con agua e indica Valencia, España)

Sin otro particular y a la espera que el contenido de este documento sea de su interés para inscribirse en alguno de nuestros planes de formación y obtener la titulación acreditativa correspondiente, se despide atentamente

Joan_Luz info@hipnosis.info

Skype Joan_Luz

Oficinas en Madrid, Barcelona, Sevilla, Valencia, Asunción, Bogotá, Florida, México, Santiago de Chile, SP Sao Paulo - SC Florianópolis



Teléfonos de atención 24 horas 365 días:

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica EOH:	+34 629 66 22 22
(disponemos de WhatsApp, Telegram, Hangouts, Facebook Messenger, Viber, Line y ChatOn)	
Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC:	+34 963 44 45 45
Editorial Hipnoterapia Clínica SL:	+34 962 33 80 60 / +34 902 88 83 48
Agenda Máster y Doctorado alumnos en prácticas:	+34 960 65 33 33
Agenda prácticas en desintoxicación:	+34 902 10 24 04

Si se encuentra fuera de España en un país con delegación, puede llamarnos a coste de llamada local marcando el número indicado:

Delegaciones internacionales:

Brasil SP Sao Paulo - SC Florianópolis:	(+55) 11 3042 3567
Brasil - SC Florianópolis:	Tim (+55) 48 9846 3801
	Oi (+55) 48 8446 3944
Chile - Santiago de Chile:	(+56) 2 2979 7070
Estados Unidos - Florida - Tallahassee:	(+1) 85 0391 0407
México - México DF:	(+52) 55 8421 7207

Delegaciones con centralita virtual:

Argentina - Capital Federal:	(+54) 11 5368 2207	indicar 2 55 66
Canadá - Toronto:	(+1) 64 7495 9464	indicar 2 55 66
Colombia - Bogotá:	(+57) 1220 5248	indicar 2 55 66
Costa Rica - San José:	(+506) 4000 1937	indicar 2 55 66
Panamá - Panamá:	(+507) 833 6158	indicar 2 55 66
Perú - Lima:	(+51) 1641 9135	indicar 2 55 66
República Dominicana - Santo Domingo:	(+1) 82 9954 8084	indicar 2 55 66

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

<http://hipnosis.es>

<http://facebook.com/hipnosisclinica>

<http://facebook.com/hipnosis.sociedad>

Tienda OnLine

<http://hipnosis.biz>

Clínicas de Hipnosis:

<http://hipnosis.info>

Clínica de Hipnosis para tratamientos OnLine

<http://hipnosisvalencia.info>

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica (antigua web)

<http://hipnosisclinica.es>

Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales:

<http://hipnosis.pro>

Centro Hipnosis Clínica especializado en desintoxicación

<http://cocaina.es>



ACCESO A TIENDA ONLINE



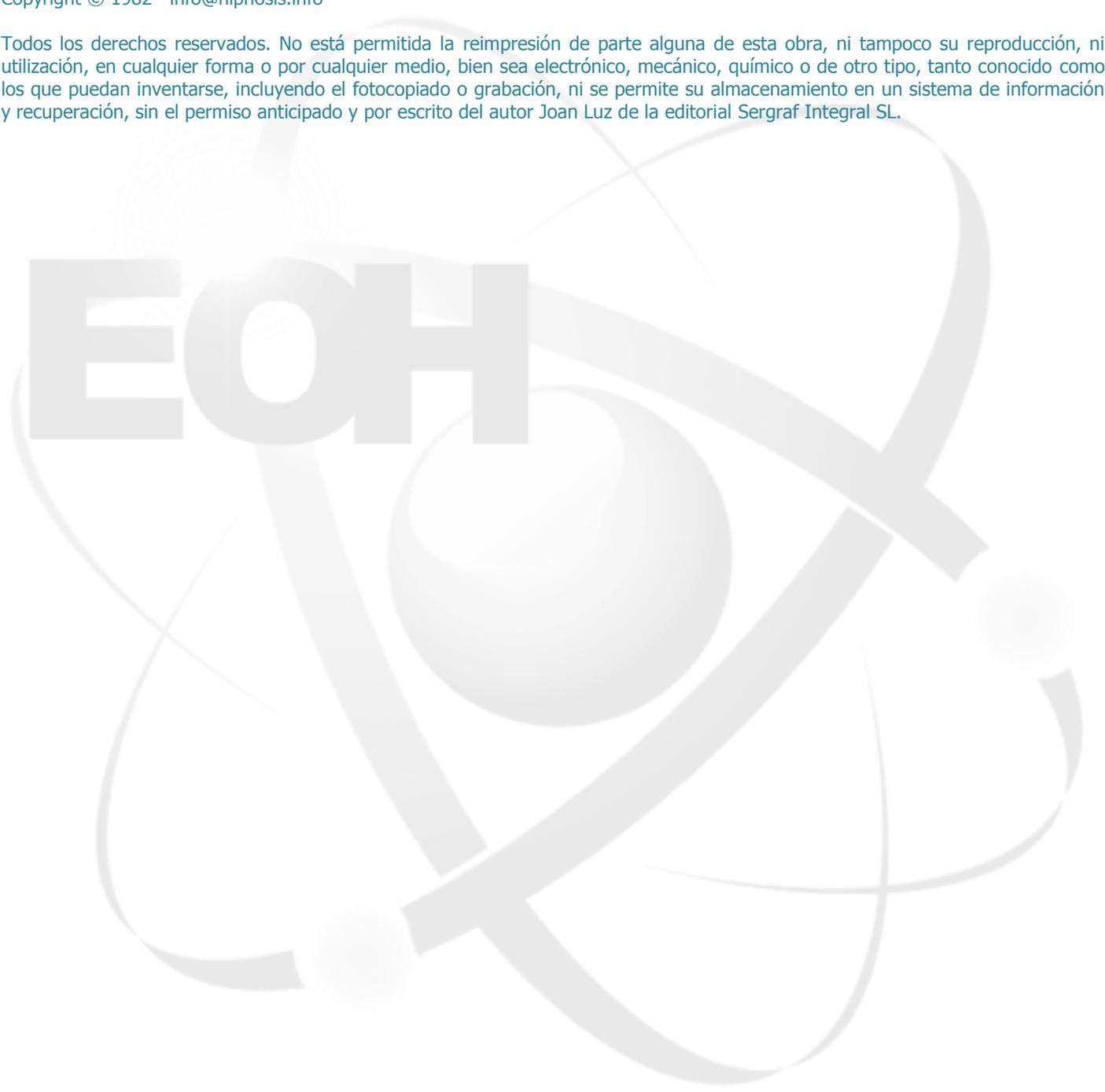
Consulte nuestras redes sociales...



Antes de imprimir este mensaje, asegúrese de que es necesario. Proteger el medio ambiente está también en su mano.

Copyright © 1982 info@hipnosis.info

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de esta obra, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico o de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del autor Joan Luz de la editorial Sergraf Integral SL.



EOH