

Especialización como Instructor en técnicas de mindfulness

Sobre la especialización

Desarrollar competencias como instructor en técnicas de mindfulness para guiar y enseñar de manera efectiva, promoviendo el bienestar mental, emocional y físico.

Como instructor en técnicas de mindfulness, podrás instruir y asesorar a individuos o grupos en su práctica. Tu función principal será proporcionar formación, orientación y apoyo para que las personas puedan aprender y desarrollar habilidades de atención plena, promoviendo así su bienestar integral.

¿Quién puede cursar?

Todo estudiante de licenciatura o maestría, sin importar su edad o formación profesional previa, ya sea concluida o en curso, que...

Piense fuera de la caja al explorar nuevas formas de enriquecer su desarrollo profesional con la experimentación y adopción de diferentes disciplinas y modos de pensar.

Busque transformar positivamente su vida a través del aprendizaje.

Beneficios

-  **Aprende con expertos destacados** en uno de los salones de meditación de AgoraLucis*.
-  Vinculación con un **espacio que permite la práctica vivencial** y familiarización con el ámbito laboral y profesional.
-  Workshops presenciales** **80% práctica - 20% teoría, interactivos, colaborativos** y centrados en la aplicación práctica, en torno a la cooperación y asociación.
-  **Certificado de formación** emitido por Utel Universidad.
-  **Networking presencial.** Potencia tu círculo social y profesional para construir futuras oportunidades.

* Actividad privada, cuyo contenido y desarrollo es responsabilidad absoluta de Utel. Lugar y fechas sujetos a cambios con previo aviso.

** 1 workshop mensual, 9 en total. 45 horas totales de formación presencial.



Temario

1. Fundamentos de mindfulness

- Principios básicos de mindfulness
- Respiración consciente y enfoque mental
- Prácticas iniciales de mindfulness

2. Adaptación a diferentes contextos

- Técnicas de mindfulness en entornos variados
- Personalización para diferentes audiencias
- Ejercicios prácticos de adaptación

3. Conexión emocional y guía personalizada

- Importancia de la conexión emocional en mindfulness
- Técnicas de guía personalizada
- Manejo de emociones durante el mindfulness

4. Mindfulness en acción

- Integración de mindfulness en la meditación
- Prácticas específicas de mindfulness
- Aplicación de mindfulness en sesiones de meditación

5. Gestión de grupos y retroalimentación

- Habilidades de liderazgo en sesiones de mindfulness grupal
- Dinámicas grupales en el mindfulness
- Manejo de retroalimentación efectiva

6. Aplicación práctica y planificación futura

- Dinámicas y ejercicios prácticos
- Retroalimentación y mejora continua
- Creación de planes individuales para la aplicación futura.

7. Comunicación consciente y escucha plena

- Impacto del mindfulness en la comunicación
- Escucha atenta y sin juicios
- Manejo de conversaciones difíciles

8. Mindfulness para la productividad

- Atención plena y gestión del tiempo
- Cómo reducir el multitasking
- Hábitos conscientes para mayor rendimiento

9. Mindfulness en educación y empresas

- Mindfulness en el aula y el trabajo
- Estrategias para integrarlo en el día a día
- Casos de éxito y buenas prácticas

¿Por qué sumar una especialización?



Entornos profesionales reales

Aprende donde la acción ocurre con sesiones presenciales en locaciones dinámicas.



Interacción directa

Recibe orientación presencial de expertos destacados y conecta con el aprendizaje práctico.



Diversificación del conocimiento

Prepárate para desafíos multidisciplinarios adentrándote en diversas áreas del saber.



Certificado de formación

Obtén un reconocimiento que valide tus conocimientos y fortalece tu perfil profesional.



Desarrollo de habilidades

Adquiere destrezas prácticas para destacar tu carrera en un mundo competitivo.



Networking presencial

Potencia tu círculo social y profesional para construir futuras oportunidades.

