



## Equipo docente



**Juan Orozco:** Coach y Diplomado en Magisterio.  
**Noelia Espinosa:** Licenciada en Psicología.  
**Carmen Barceló:** Licenciada en Psicología.

**FelizMente** es una iniciativa diseñada para dar respuesta a la creciente demanda de las personas de alcanzar un mayor bienestar interior, sentirse más plenas y realizadas y encontrar un mayor sentido a sus vidas.

[www.felizmente.net](http://www.felizmente.net)

La misión de la **Escuela** es acercar **Mindfulness** a las personas y a las organizaciones, y para ello cuenta con una amplia oferta formativa.

Todas las actividades se realizan de forma participativa y experiencial, ya que el objetivo más importante es llevar este aprendizaje al día a día para integrarlo en la vida cotidiana.



# CURSO AVANZADO DE MINDFULNESS

*Para tu desarrollo personal y profesional*



[www.escuelademindfulness.com](http://www.escuelademindfulness.com)

### Datos del curso

#### Fechas de celebración:

De octubre de 2017 a junio de 2018

#### Horario de los encuentros presenciales:

Sábados de 9:30 a 20:00

Domingos de 9:30 a 14:30

#### Teleclases y teleforums:

Entre semana, de 19:30 a 21:00

#### Precio total:

1.895 € (IVA 21% Incluido)

Descuento primera promoción: 10 %

#### Forma de pago:

Pago inicial: 350 €

8 mensualidades de 169 € cada una

Total a pagar: 1.702 € (IVA incluido)

#### Lugar de celebración:

Villa Nazaret

Calle Toquero, 20 / Málaga

#### Información e inscripciones:

Juan Orozco: 675 535 130

[juan.o@felizmente.net](mailto:juan.o@felizmente.net)

## Curso Avanzado de Mindfulness

En este curso se exploran ampliamente las bases y los contenidos de **Mindfulness** y se practican e integran las habilidades y recursos necesarios para llevarlos a la vida cotidiana.

Está basado en un trabajo personal, fundamentalmente vivencial, cuyo resultado puede trasladarse a muchos ámbitos del desempeño profesional.

**Recomendado para profesionales de los siguientes sectores:**

- Psicología.
- Docencia.
- Sanidad.
- RRHH y directivos.

### Objetivos

Además de los beneficios en el plano personal, disponer de nuevos recursos, técnicas y habilidades para aplicarlas en el ámbito profesional, favoreciendo:

- La reducción del estrés y el aumento del bienestar.
- La mejora de las relaciones personales y del ambiente grupal.
- El proceso creativo y la toma de decisiones.

### Titulación

- Especialista en **Mindfulness**.

## Módulos que integran el curso

### Módulo 1 :: Acercamiento a Mindfulness

Fundamentos de **Mindfulness**, aplicaciones y beneficios.

### Módulo 2 :: Mindfulness en el día a día

Prácticas formales y prácticas cotidianas.

### Módulo 3 :: Mindfulness en las relaciones personales

Aplicaciones de **Mindfulness** en la comunicación y en las relaciones humanas.

### Módulos 4 y 5 :: Reducción del estrés

Aplicaciones de **Mindfulness** en la gestión del estrés.

### Módulos 6 :: Mindfulness en las actividades cotidianas

Llevando **Mindfulness** a la alimentación, al ejercicio físico y a la creatividad.

### Módulo 7 :: Conciencia y Autoconocimiento con Mindfulness

Desvelando la identidad esencial y explorando las claves de la coherencia.

### Módulo 8 :: Un nuevo concepto del perdón con Mindfulness

Un proceso individual y personal que acerca a la paz interior y al bienestar emocional.

## Metodología

El objetivo principal de este curso es generar cambios evolutivos en las personas, cambios que sean tangibles, que tengan verdadero sentido y que perduren en el tiempo.

Por tal motivo, la metodología combina el necesario componente teórico, en su justa medida, con un amplio proceso vivencial y experiencial que garantiza la integración del aprendizaje.

**Mindfulness** es, fundamentalmente, una forma de ser, no una manera de pensar.

[www.escuelademindfulness.com](http://www.escuelademindfulness.com)

## Elementos del curso:

- 8 encuentros presenciales de fin de semana.
- 8 teleclases para revisión y seguimiento.
- 2 teleforums para comentario de libros.
- 5 tutorías on-line individuales.
- Proceso personal tutorizado con una dinámica diaria en la fase final del curso.
- Proyecto final de curso, por parte de cada participante, con el desarrollo de una aplicación práctica de Mindfulness.