

Valencia, 16 de marzo de 2012

Meditación (Mindfulness)

Al terminar el curso el alumno podrá (descripción de objetivos del curso)

Adquirir unas habilidades básicas sobre las que puedan seguir avanzando en su experiencia meditativa.

Acción formativa dirigida a:

PROFESORADO UPV

Temas a desarrollar:

1. Concentración, relajación y conocimiento de la mente: qué es mindfulness y cómo se practica.
2. Regulación emocional: cómo concienciar y manejar las emociones.
3. Integración de mindfulness en la vida cotidiana: el trabajo, la familia y la vida en general.

Otra Información de interés:

En la actualidad se está reconociendo cada vez más a nivel científico la importancia y la efectividad de las técnicas meditativas basadas en las tradiciones orientales, especialmente en el budismo. Numerosas investigaciones de carácter neurofisiológico, bioquímico y clínico sustentan la efectividad de estas técnicas para desencadenar cambios cerebrales y corporales que contrarresten los efectos adversos de las situaciones estresantes, tanto de origen psicológico como orgánico y contribuyan a restablecer un equilibrio funcional del organismo y de la mente.

Organizadores

Director	FERNANDO FARGUETA CERDÁ
Coordinador	PILAR CACERES GONZALEZ
Coordinador	BEATRIZ SERRA CARBONELL

Datos básicos

Tipo de curso	FORMACIÓN INTERNA
Estado	TERMINADO
Duración en horas:	12

Dónde y Cuándo

Dónde	VALENCIA
Horario	MAÑANA
Observaciones del horario	31 de enero, 3 y 7 de febrero de 10:00 a 14:00 horas
Lugar de impartición	AULA PRESENCIAL DEL ICE EDIFICIO NEXUS (6G)
Fecha Inicio	31/01/12
Fecha Fin	7/02/12

Datos de matriculación

Inicio de preinscripción	13/12/11
--------------------------	----------

Fin de preinscripcion	24/01/12
Mínimo de alumnos	10
Máximo de alumnos	25
Precio	0,00 euros
Profesorado:	
SIMÓN PÉREZ, VICENTE	