

Programas y Entrenamientos Basados en MINDFULNESS. Los puntos a tratar:

1. Todos **los recursos de gestión emocional y cognitiva** que ofrece el Entrenamiento Diario Basado en Mindfulness.
2. Informar sobre **Programas específicos** (M.B.S.R.; M.B.C.T.; D.B.T.; etc.) con el propósito de apoyar a lo estudiantes y futuros trabajadores a aprender herramientas para gestionar el estrés, el burnout y el agotamiento físico ocasionado por la carga laboral, emocional, social y familiar.
3. El cuidado e interés por la **salud personal e intrapersonal**.
4. El **trabajo cooperativo**, y otros aspectos que pudieran ayudar a mejorar la situación en las empresas o instituciones públicas para los trabajadores del futuro.
5. Cómo conseguir una mayor integración en las instituciones, centros educativos y laborales, mayor sentido de pertenencia al grupo y mayor compromiso en el desarrollo y crecimiento del grupo humano que representan.
6. Sesiones prácticas de muestra: Escáner corporal, Mente de Principiante, Observación de los Fenómenos u Objetos Mentales, Control de la Respiración, Afrontar con Curiosidad y Aceptación Radical, Compromiso, Psicología Positiva, etc.
7. Explicar conceptos relevantes para la práctica:
 - Conciencia corporal
 - Mente errante
 - Diálogo interno
 - Compasión versus empatía
 - Metacognición
 - Mente de observación
 - Fluir
 - Psicopatologías asociadas a la divagación
 - Relación personal e intrapersonal
 - Rumiación
 - Liberación emocional
 - Sentido de la vida y espiritualidad
 - Etc.