

5. HERRAMIENTAS PARA DISFRUTAR CON NUESTRO TRABAJO EN EPOCAS ADVERSAS: MINDFULNES Y PARALELISMOS CON EL DEPORTE.

OBJETIVOS

Informar sobre las nuevas técnicas de crecimiento personal.

CONTENIDOS

- Qué es el mindfulness?
- Principios del mindfulness
- La práctica del mindfulness
- El Centro de Atención
- El Control de Distracciones
- Perspectiva Positiva
- Las Metas
- La Visualización
- El Compromiso
- El Descanso

DOCENTE :

**MIGUEL ÁNGEL PERDOMO GUERRA- LICENCIADO EN PSICOLOGÍA POR LA UNIVERSIDAD DE LAGUNA.
MÁSTER EN TERAPIA SISTÉMICA BREVE-TITULO DE FORMADOR DE FORMADORES.
EXPERTO EN COACHING Y HABILIDADES SOCIALES**

