



ELIGE TU REALIDAD

NAVEGANDO EN RELACIONES DIFÍCILES: UN VIAJE CON MINDFULNESS

CENTRO INTEGRAL DE MINDFULNESS Y YOGA MADRID SUR

INTRODUCCIÓN:

Bienvenidos/as a los talleres: "**Navegando en Relaciones Difíciles: Un Viaje con Mindfulness**". En este espacio, exploraremos cómo cultivar una mayor conciencia y presencia en nuestras relaciones interpersonales, especialmente en aquellas que presentan desafíos. Aprenderemos técnicas de mindfulness para responder con calma y atención en situaciones difíciles, promoviendo relaciones más saludables y satisfactorias. **¡Bienvenidos a bordo!**

TEMARIO:

Cada sesión de 90 minutos incluye tanto teoría como práctica, con ejercicios de mindfulness guiados y discusiones grupales para fomentar el aprendizaje y la reflexión. Además se asignarán tareas entre sesiones para fomentar la práctica continuada y la aplicación de las habilidades aprendidas en la vida diaria.

* Sesión 1: Introducción al Mindfulness y Reconocimiento de Emociones

Objetivo: Establecer una comprensión básica de mindfulness y el reconocimiento de emociones. Estos puntos son básicos para acercarnos a las relaciones.

Temas a tratar:

1. Definición y concepto de mindfulness.
2. Importancia del autoconocimiento emocional en las relaciones.
3. Práctica de mindfulness para reconocer y aceptar emociones.

* Sesión 2: Relaciones interpersonales y atención al malestar que producen las difíciles.

Objetivo: Conocer los sesgos conductuales y explorar cómo el mindfulness puede mejorar la visión de las situaciones y la comunicación.

Temas a tratar:

1. Estereotipos y mente que evalúa.
2. Cómo nos afectan el YO biográfico.
3. Principales sesgos interpersonales.

* Sesión 3: Atención Plena en la Comunicación

Objetivo: Explorar cómo el mindfulness puede mejorar la comunicación en relaciones personales difíciles.

Temas a tratar:

1. La importancia de la escucha activa en las relaciones.



ELIGE TU REALIDAD

2. La Comunicación No Violenta.
3. Herramientas para mantener la calma y la claridad durante conversaciones difíciles.

* Sesión 4: Cultivando la Compasión y la Empatía en las relaciones difíciles.

Objetivo: Desarrollar habilidades de compasión y empatía hacia uno mismo y hacia los demás en situaciones desafiantes.

Temas a tratar:

1. La relación entre mindfulness, compasión y empatía.
2. Prácticas de mindfulness para cultivar la autocompasión.
3. La compasión hacia los demás incluso, en momentos de conflicto.

MATERIALES Y RECURSOS:

INCLUYE:

- El acceso ONLINE en DIRECTO a los 4 TALLERES.
- Las GRABACIONES de los talleres. (Para visualizarlas cuando quieras)
- Documentos RESUMEN de los talleres.
- AUDIOS de prácticas.
- EJERCICIOS propuestos para la semana.
- RECURSOS EXTRA.

FECHAS Y HORARIOS:

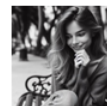
10 de Mayo (19:00 – 20:30)

TALLER 1: Introducción al Mindfulness y reconocimiento de emociones.



17 de Mayo (19:00 – 20:30)

TALLER 2: Relaciones interpersonales y atención al malestar que producen las difíciles.



24 de Mayo (19:00 – 20:30)

TALLER 3: Atención Plena en la comunicación.



31 de Mayo (19:00 – 20:30)

TALLER 4: Cultivando la Compasión y la Empatía en las relaciones difíciles.





ELIGE TU REALIDAD

ACCESO:



El acceso a los talleres será exclusivamente ONLINE. Se realizará a través de la plataforma **GOOGLE MEET**, y un día antes de la conexión al taller se enviará al asistente el enlace para conectarse.

Se recuerda que si el día de la conexión no se puede asistir, la sesión al quedar grabada podrá verse y acceder a ella en otro momento.

IMPORTE:

El importe de **los cuatro talleres** (en un pago único) es de:

PAGO ÚNICO:
75 €

El pago se realizará a través de **BIZUM** consignando los siguientes datos:

TELÉFONO: 673740497
BENEFICIARIO: José Luis Díaz Díaz
CONCEPTO: TALLERES (Tu nombre)
CANTIDAD: 75 €

CONTACTO:



info@eligtorealidad.com



Telf: 673 74 04 97



www.eligtorealidad.com



<https://www.facebook.com/eligtorealidad/>

CENTRO INTEGRAL
de MINDFULNESS y YOGA
MADRID SUR



ELIGE TU
REALIDAD