31.ª EDICIÓN

Cursos de verano UNED 2020

Online o presencial

Centro Asociado de Cádiz
(Sede de Cádiz)

Del 2 al 4 de julio de 2018

Prácticas de meditación mindfulness

Información y matrícula

UNED Cádiz
Plaza San Antonio 2
11003 Cádiz Cádiz
956 212302 / info@cadiz.uned.es
www.uned.es/cursos-verano

Precios de matrícula

	Antes del 1-7-2018	Después del 1-7-2018 (incluido)
Matrícula Ordinaria	108 €	124 €
Miembros de la Asociación alumniUNED	63 €	75 €
Estudiantes universitarios (UNED y resto de Universidades)	63 €	75 €
Familia numerosa general	63 €	75 €
Estudiantes con discapacidad	22 €	25 €
Víctimas del terrorismo y Violencia de género	22 €	25 €
Familia numerosa especial	0 €	0 €
PDI de la Sede Central y Profesores-Tutores de los Centros Asociados y Colaboradores Prácticum	63 €	75 €
Personas en situación de desempleo	63 €	75 €

Puedes realizar el pago por transferencia a la cuenta **IBAN ES78-2103-4018-1100-3000-1990 (Unicaja)** especificando como concepto 'Matrícula código 100' y tu nombre.

Propone

UNED Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento

CURSOS DE VERANO

UNED CÁDIZ

Santander Universidades

INFÓRMATE EN
uned.es/cursos-verano

Prácticas de meditación mindfulness

Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento

Dirige: Pilar Rubio de Lemus

Coordina: Mili Jiménez Melero

Resumen del curso

En el curso de abordará tanto una introducción teórica como talleres prácticos de aquellos aspectos del Mindfulness que pueden ayudar a la supervivencia y a afrontar el día a día tales como la regulación emocional, la autocompasión, etc.

EL CURSO SE OFERTA TANTO DE FORMA PRESENCIAL COMO ONLINE EN DIRECTO Y EN DIFERIDO.

Contenido y desarrollo

lunes, 2 de julio de 2018

(16:00 - 18:00) *¿Que es la meditación mindfulness?*

Pilar Rubio de Lemus. Profesora Titular. Departamento de Metodología de las Ciencias del Comportamiento. UNED.

(18:00 - 20:00) *Mindfulness y supervivencia*

Pilar Rubio de Lemus

martes, 3 de julio de 2018

(10:00 - 12:00) *Mindfulness y autocompasión (I)*

Jorge Turanzas Romero. Profesor-Tutor de Psicologia. Centro Asociado de Campo de Gibraltar-Algeciras. UNED. Experto en Mindfulness.

(12:00 - 14:00) *Mindfulness y autocompasión (II)*

Jorge Turanzas Romero

(16:00 - 18:00) *Mindfulness y regulación emocional (I)*

Cristina Suárez Jurado. Psicóloga general sanitaria y experta en altas capacidades.

(18:00 - 20:00) *Mindfulness y regulación emocional (II)*

Cristina Suárez Jurado

miércoles, 4 de julio de 2018

(10:00 - 12:00) *Mindfulness y gestión de las emociones en el día a día (I)*

José Miguel Mestre Navas. Profesor Titular en el Instituto Universitario de Desarrollo Social Sostenible. Universidad de Cádiz.

(12:00 - 14:00) *Mindfulness y gestión de las emociones en el día a día (II)*

José Miguel Mestre Navas

1 crédito ECTS (Grados)