

ESTRATEGIAS PARA UNA VIDA PLENA Y SALUDABLE

El curso "Estrategias para una vida plena y saludable" está diseñado para proporcionar a los participantes herramientas y conocimientos prácticos que les ayuden a mejorar su bienestar físico, mental y emocional. A través de una combinación de teoría y práctica, exploraremos diversas estrategias que promueven un estilo de vida equilibrado y saludable.

Objetivos del curso

1. Proveer conocimientos sobre hábitos de vida saludables y salud mental.
2. Fomentar el autocuidado y la gestión del estrés.
3. Desarrollar habilidades para una alimentación consciente.
4. Promover importancia del movimiento consciente.
5. Enseñar técnicas de mindfulness y relajación.
6. Crear conciencia sobre la importancia del equilibrio entre la vida personal y las diferentes áreas de ella.

Metodología

- **Exposiciones teóricas:** Presentaciones y charlas sobre los diferentes temas.
- **Talleres prácticos:** Actividades interactivas para aplicar los conceptos aprendidos.
- **Estudios de caso:** Análisis de situaciones reales y cómo aplicar las estrategias.
- **Discusión en grupo:** Espacios para compartir experiencias y aprender de los demás.
- **Prácticas de mindfulness y compasión:** Sesiones guiadas para implementar técnicas de relajación, atención plena y autocuidado.

Contenidos

1. Introducción a una vida plena y saludable.
2. Importancia del movimiento consciente.
3. Salud e higiene mental
4. Desarrollando la Aptitud inteligentemente positiva.
5. Técnicas de gestión emocional.
6. Cuidarme y cuidar con compasión.
7. Alimentación consciente.
8. Construyendo relaciones saludables.



Desarrollo

30 horas distribuidas en 7 semanas, con 2 sesiones por semana, los martes y jueves, de 2 horas de duración cada sesión, en horario de 10:00 h a 12:00 h y 1 última sesión de 2 horas.

FECHAS DE IMPARTICIÓN:

- SEMANA 1: martes 11 de marzo y jueves 13
- SEMANA 2: martes 18 de marzo y jueves 20
- SEMANA 3: martes 25 de marzo y jueves 27
- SEMANA 4: martes 1 de abril y jueves 3
- SEMANA 5: martes 8 de abril y jueves 10
- SEMANA 6: martes 22 de abril y jueves 24
- SEMANA 7: martes 29 de abril y viernes 2 mayo
- SEMANA 8: martes 6 de mayo

IMPARTIDO POR

MARIA JOSE NAVARRO DELGADO

- Diplomada en Relaciones Laborales por la UCLM en Albacete
- Experta en Administración y Gestión de los Servicios Sociales y Comunidad por la UNED Ciudad Real
- Máster en Mindfulness por Universidad de Zaragoza –UNIZAR-
- Instructora de CBCT “Entrenamiento en Compasión de Base Cognitiva”, Protocolo de mindfulness y compasión, certificada por la Universidad de Emory (Atlanta)
- Instructora certificada de ABCT “Terapia en Compasión Basada en los estilos de Apego” de UNIZAR
- Coach en Educación Transpersonal*
- Autora del Protocolo de Intervención “Entrenamiento en Bienestar basado en Mindfulness y Compasión para usuarios y familiares de centros de enfermos mentales”
- Co-autora del protocolo Mindful-TEA, coordinado por la FESPAU: programa de regulación emocional basado en Mindfulness, para personas con autismo y sus familias que contempla la intervención de personas con autismo y altas necesidades de apoyo significativas
- Especialista en Alimentación Consciente - Mindful Eating-*
- Instructora de Meditación Transpersonal*
- Terapia Sistémica*
- *Formación por EEDT avalada por Universidad Europea Miguel de Cervantes
- Especialista en Constelaciones Familiares por INSCONSFA-Brigitte Champetier .Método Bert Hellinger
- Diploma en Recursos Humanos por la Cámara Oficial de Comercio e Industria de Albacete
- Ponente de la UNED, Universidad Nacional de Educación a Distancia de Ciudad Real
- Directora del “Centro de Crecimiento Personal MINDFULNESS Y SISTEMICA” en Valdepeñas