

Atención, Meditación y Desarrollo Humano



Modalitat
Semi-presencial



Del 01/06/2012
al 01/07/2012



20 hores



PDF
Curs



Informació de
Matrícula



140€



Disculpeu, aquest contingut està disponible només en castellà. Pendent traducció al valencià

El **mindfulness** o **atención plena** es un estado mental con importantes efectos positivos para la salud, y para el bienestar psicosocial.

Se ha observado que integrar este estado mental en la vida cotidiana, **aumenta la creatividad, el sentido de felicidad, la atención y mejora las relaciones con el entorno.**

Las personas **reducen su estrés e incrementar la productividad** de sus tareas diarias.

La **herramienta de la meditación** se ha observado la más potente para alcanzar el estado de mindfulness. A través de la meditación y el logro de un estado de mindfulness, las personas pueden controlar su situación vital de un modo más sereno, y obtener una herramienta de autoconocimiento que apenas estamos empezando a conocer.

Fechas de realización: del 1 al 15 de junio de 2012.

Horario: viernes, de 16:00 a 20:00h y sábados de 10:00 A 14:00H

Lugar: aulas del edificio de postgrado y consejo social.

Precio: 140€

Precio especial: 120€ (estudiantes uji y sauji)

NOTA: Este curso puede convalidarse por 1 crédito de libre configuración para los estudiantes de la UJI

Estudiantes a los que se dirige:

A todos aquellos que quieran mejorar su bienestar psicológico, y lograr un mayor autoconocimiento personal

Objetivos:

Desarrollar un mayor sentido consciente de la vida personal, a través de la práctica de la atención y de la meditación, como vía personal de desarrollo interior y espiritual

Metodología:

Teoría con clases magistrales, prácticas meditativas, visualización de vídeos, debates...

Programa:

- 1.- Conciencia total y desarrollo humano
- 2.- Atención, estado de presencia
- 3.- Salud y conciencia
- 4.- Práctica de la meditación

Criterios de evaluación del curso:

Los bloques 1 a 3 se evaluarán con un examen tipo test. El bloque 4 se evaluará con la participación regular en las actividades meditativas solicitadas.

Profesorado:

DANIEL PINAZO CALATAYUD. Profesor titular del Dpto. de Psicología evolutiva, educativa social y metodología de la UJI.

ANTONIO GRANDIO BOTELLA. Profesor titular del Dpto. de Administración de empresas y Marketing de la UJI.

FRANCISCO TRAVER. Director de Área del servicio de salud mental del Consorcio Hospitalario de Castellón.

RAÚL BALAGUER. Profesor de meditación.

Patrons FUE-UJI

empreses i entitats



Posa't en contacte amb nosaltres

t'ajudem a trobar allò que necessites



Silvia Membrilla

Telèfon: 964 38 72 09
formacion@fue.uji.es



Andrea Navarro

Telèfon: 964 38 72 12
formacion@fue.uji.es



Reyes Riera

Telèfon: 964 38 72 10
formacion@fue.uji.es



+34 964 38 72 22



Fundación Universitat Jaume I - Empresa, Campus Riu
 Sec.

Edif. Escola de Doctorat i Consell Social, s/n
 12071 Castelló de la Plana, España

**Accessos**

[Home](#)
[Informació institucional](#)
[R & D & I](#)
[Formació](#)
[Jornades](#)
[Pràctiques](#)
[Beques per a titulats](#)
[EuroFUE-UJI](#)

Més visitats

[Cursos FUE-UJI](#)
[Ofertes de Pràctiques](#)
[Ofertes de Beques per a](#)
[Titulats](#)
[Projectes EuroFUE-UJI](#)
[Pròxims Congressos i](#)
[Jornades](#)

Altres webs de la FUE-UJI

[elfue.com](#)
[EuroFUE-UJI](#)
[InnovaUJI](#)

Avis Legal

[Portal de transparència](#)