

Instructores de Relajación con Atención consciente



Mixed Classroom
Based



From 01/02/2013
to 16/03/2013



24 hours



PDF
Course



Registration
information



150€



Sorry this content is only available in Spanish. Translation coming soon

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 incrementan 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, los estudiantes pueden aprender una nueva destreza, útil para ejercerla profesionalmente relajando a otras personas.

DURACIÓN: 24 horas

FECHAS: 1, 2, 15, 16 de febrero y 15, 16 de marzo de 2013

HORARIO: viernes 16.00- 20.00 horas y sábados de 9- 13 horas.

NOTA: Es convalidable por 1 crédito de libre configuración para todas las titulaciones de la UJI de Grado, Primer y Segundo Ciclo-

Estudiantes a los que se dirige:

A todos aquellos que quieran mejorar su bienestar psicológico, y adquirir una destreza útil para aplicarla, tanto a clientes como a amigos.

Objetivos:

Aprender y enseñar las técnicas de relajación a través de la práctica del 'mindfulness', adquiriendo la habilidad y los conocimientos necesarios para entrenar a otras personas.

Metodología:

Teoría con clases magistrales, prácticas meditativas, visualización de vídeos, debates. Experiencia personal en la relajación

Programa:

- 1.- Presencia consciente y desarrollo personal
- 2.- Teoría de la relajación con atención plena
- 3.- Meditación y técnicas de relajación
- 5.- Práctica experiencial

Criterios de evaluación del curso:

Los bloques 1 y 2 se evaluarán con un examen tipo test. El bloque 3 se evaluará con la participación regular en las actividades meditativas solicitadas. El bloque 5 exige del alumno que practique previamente la técnica de relajación en otras personas, posteriormente tendrá que hacer una práctica a modo de examen que grabará en vídeo, esta grabación será el objeto de evaluación

Profesorado:

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

RAÚL BALAGUER. Formador de instructores Asociación Española de Atención Plena

JOSE CÁNOVAS. Director del Centro Zen en Castellón de la Plana, profesor de yoga, meditación y terapia craneosacral.

Documentación de matrícula a aportar:

- 2 fotocopias del DNI (alumnos extranjeros, NIE o pasaporte)
- Justificante de pago de matrícula

Reserva de plaza:

Nº de cuenta: 2100-4236-14-2200003795 (Entidad: La Caixa)

Puede enviar la documentación de matrícula a formacion@fue.uji.es o aportarla personalmente a nuestras oficinas.

Número máximo de alumnos: 25 (matrícula por estricto orden de inscripción)

Importe de matrícula: 150 euros

FUE-UJI Trustees

companies and entities



Contact with us

we help you find what you need



Silvia Membrilla

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



Andrea Navarro

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



Reyes Riera

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



+34 964 38 72 22



Fundación Universitat Jaume I - Empresa, Campus Riu
 Sec.
 Edif. Escuela de Doctorado y Consejo Social, s/n
 12071 Castellón de la Plana, España



Access

[Home](#)
[La Fundación](#)
[R & D & I](#)
[Training](#)
[Conferences](#)
[Work Placements](#)
[Graduate Scholarships](#)
[EuroFUE-UJI](#)

Most visited

[FUE-UJI Courses](#)
[Extracurricular internship
vacancies](#)
[Scholarships for graduates
vacancies](#)
[European and International
Projects EuroFUE-UJI](#)
[Upcoming Conferences,
Seminars and Congresses](#)

Other foundation Websites

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

Legal Notice

[Transparency Portal](#)

Universitat Jaume I–Business Foundation (FUE-UJI) CIF: G-12366993