

Atención, Meditación y Desarrollo Humano



Modalidad
Semi-presencial



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



20 horas



PDF
Curso



Información
de Matrícula



140€

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 una 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 Area del servicio de salud mental del Consorcio Hospitalario de Castellón.

RAÚL BALAGUER. Profesor de meditación.

Patronos

empresas y entidades



Contacta con nosotros
te ayudamos a encontrar lo que necesitas



Silvia Membrilla

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



Andrea Navarro

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



Reyes Riera

Teléfono: 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



Accesos

[Inicio](#)
[La Fundación](#)
[I + D + I](#)
[Formación](#)
[Jornadas](#)
[Prácticas](#)
[Becas para titulados](#)
[EuroFUE-UJI](#)

Más visitadas

[Cursos FUE-UJI](#)
[Oferta de prácticas
extracurriculares](#)
[Oferta de becas para
titulados](#)
[Proyectos Europeos e
Internacionales EuroFUE-UJI](#)
[Próximas Jornadas,
Seminarios y Congresos](#)

Otras webs de la Fundación

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

Aviso legal

[Portal de Transparencia](#)