

CERTIFICACIÓN EN MINDFULNESS

EN LÍNEA
(96 horas)

Objetivo:

- Integrar prácticas de mindfulness en el desarrollo de habilidades de gestión y liderazgo, promoviendo un equilibrio entre el rendimiento profesional y el autocuidado.

Dirigido a:

- Público en general interesado en conocer prácticas de mindfulness.

Reconocimiento:

- Al finalizar tu programa recibirás:
 - **Diploma Digital** con **validez curricular** y **tecnología Blockchain** con código QR y de verificación.

¿Por qué UVM?

Tenemos **más de 60 años** de **experiencia académica**, más de **150 programas educativos** y más de **180 programas de excelencia** a nivel nacional.

Adquieres **conocimientos** y **habilidades esenciales** que puedes **aplicar de inmediato** en tu **actividad profesional**.

Los **profesores** que imparten las **Certificaciones y Diplomados** son **expertos reconocidos** en sus campos.

Tienes **flexibilidad educativa** que te permite **estudiar a tu ritmo**, a **cualquier hora** y en **cualquier lugar**.

Los **Diplomados y Certificaciones UVM** enriquecen tu **CV** y te posicionan como **el mejor candidato**.

Al estudiar el programa podrás:

Adquirir habilidades en mindfulness que mejorarán el bienestar emocional y la capacidad de gestión del tiempo, reduciendo el estrés y aumentando la productividad.



Lograr una mayor autoconciencia, mejorar las habilidades de comunicación y fomentar un entorno de trabajo más colaborativo.



Integrar prácticas de atención plena en la cultura organizacional, convirtiéndote en un profesional capaz de manejar el estrés, comunicar efectivamente y promover un ambiente de trabajo saludable.



MÓDULOS

01 Introducción al mindfulness

1. Definición y origen del mindfulness
2. Beneficios del mindfulness en la gestión del estrés
3. Técnicas básicas de meditación y atención plena
4. Ejercicios prácticos de mindfulness
5. Aplicación de mindfulness en el contexto laboral

02 Autoconocimiento y conciencia emocional

1. La importancia del autoconocimiento en la gestión
2. Identificación de emociones y su impacto en el trabajo
3. Técnicas de autorreflexión y mindfulness
4. Herramientas para la regulación emocional
5. Ejercicios prácticos para mejorar la conciencia emocional

03 Gestión del estrés y la ansiedad

1. Comprender el estrés y sus efectos en la salud y la productividad
2. Técnicas de respiración y relajación
3. Estrategias de mindfulness para el manejo del estrés
4. Creación de un plan personal de gestión del estrés
5. Ejercicios prácticos y meditaciones guiadas

04 Productividad consciente

1. La conexión entre mindfulness y productividad
2. Técnicas de organización y priorización consciente
3. Métodos de trabajo enfocados en la atención plena (Pomodoro, GTD)
4. Ejercicios para la gestión del tiempo y atención
5. Creación de un entorno de trabajo mindful

05 Comunicación efectiva y empatía

1. La importancia de la comunicación consciente en el trabajo
2. Escucha activa y su práctica
3. Técnicas de comunicación no violenta
4. Desarrollo de la empatía y el trabajo en equipo
5. Ejercicios prácticos para mejorar la comunicación

06 Sostenibilidad del bienestar y la práctica de mindfulness

1. El ciclo de la práctica de mindfulness
2. Estrategias para la sostenibilidad del bienestar personal
3. Integración de mindfulness en la cultura organizacional
4. Desarrollo de un plan personal de bienestar a largo plazo
5. Reflexiones finales y creación de una comunidad de apoyo

Beneficios de la modalidad

Clases en vivo con actividades interactivas y casos prácticos. Puedes interactuar con profesores y otros alumnos para tener una experiencia más enriquecedora.

Networking. Tienes la oportunidad de construir una red de contactos profesionales con otras personas que tienen intereses similares o se desempeñan en el mismo ámbito.

Estudia a tu ritmo. Consulta todas las sesiones grabadas en el horario que más te convenga.

Soporte técnico. Cuentas con atención técnica en todo momento para ayudarte a solucionar cualquier problema que se presente.

Asesoría y acompañamiento. Tienes un tutor que te brindará apoyo a través de enlaces en vivo, chat o WhatsApp para resolver cualquier duda.

SÉ PARTE DE LA UVM



@uvmmx



uvm



@uvmmx



uvm.mx