



## **Monitor de Mindfulness aplicado al trabajo UCM (online asincrónico)**

Cada día existen más evidencias de los beneficios de Mindfulness en distintos ámbitos de la sociedad, entre ellos en mundo laboral.

El objetivo de este curso es proporcionar los fundamentos básicos y de calidad para aquellas personas que quieran iniciarse en Mindfulness y poder hacer pequeñas intervenciones en el mundo laboral.



### **A quién va dirigido**

- Personas que quieran iniciarse en el mundo de Mindfulness.
- Pequeñas empresas y autónomos que quieran conocer los beneficios de Mindfulness.
- Personas que quieran realizar intervenciones básicas de Mindfulness en el entorno laboral.

### **Objetivos del curso**

- Adquirir los conocimientos básicos de Mindfulness.
  - Conocer y activar las actitudes de Mindfulness para ponerlas en funcionamiento como monitor de Mindfulness.
  - Comprender los procesos emocionales de las personas.
  - Conocer los beneficios de Mindfulness en el entorno laboral.
  - Conocer la reglamentaciones de bienestar que deben estar presentes en las empresas.
  - Saber los pasos básicos a seguir en una sesión estándar de Mindfulness
-



## Contenidos del curso

Unidad 1. Introducción al Mindfulness.

Unidad 2. Habilidades y actitudes del monitor de Mindfulness.

Unidad 3. Mindfulness en el contexto laboral. Aplicaciones en el rendimiento laboral, las relaciones y la gestión.

Mindfulness en el contexto laboral.

Mindfulness en el apoyo a la función directiva.

Mindfulness en la formación.

Unidad 4. Riesgos psicosociales en la organizaciones.

Factores psicosociales en el trabajo la normativa básicas.

Identificación de factores de riesgos psicosocial.

Estrés laboral.

Síndrome de Burnout.

Acoso laboral y mobbing.

Medias preventivas frente a riesgos psicosociales.

Unidad 5. Desarrollo de una sesión de Mindfulness.

## Metodología

Formación online no sincrónica, es decir, que puede realizarse de manera flexible en el tiempo.

Los alumnos se conectarán al Campus Virtual habilitado por la Universidad Complutense donde estarán disponibles los materiales: vídeos, lecturas, audios...

Cada semana se abrirán a los alumnos nuevos materiales para secuenciar los contenidos.

Se pedirá a los alumnos la realización semanal de prácticas y que comenten en los foros.





Seguimiento por parte de los profesores que estarán disponibles para consultar cualquier duda y dinamizar los foros y la participación de los alumnos.

Los alumnos que completen las actividades y las evaluaciones que se realicen obtendrán a la finalización del curso un **certificado de participación emitido por la Universidad Complutense de Madrid.**

## Profesores

**Iván Mayor.** Director del curso. Doctor en Psicología. Máster en drogodependencia. Psicólogo clínico. Formador en Mindfulness y técnicas de relajación.

**Almudena de Andrés.** Codirectora del curso. Máster en Intervención Psicológica. Máster en Prevención de Riesgos Laborales. Profesora certificada de Mindfulness por el Centro de Investigaciones de Mindfulness (CMR), centro dependiente de las Universidades de Oxford, Bangor y Exeter.

**Ana María Álvarez.** Licenciado en Medicina y Cirugía. Especialista en nutrición. Profesora de Riesgos laborales de la Facultad de Enfermería, Podología y Fisioterapia.

## Fechas y precio

- Del 2 de noviembre al 10 de enero
- 56 horas (14 ETCs)
- 195 euros.

## Inscripciones

<https://www.ucm.es/estudios/certificado-monitordemindfulness2101>

## Más información

<https://www.almudenadeandres.es/monitor-de-mindfulness-aplicado-al-trabajo-ucm-online-octubre-2020/>

Contacto: 669509411 y [almdeand@ucm.es](mailto:almdeand@ucm.es) (Almudena de Andrés)

---