

**Nombre del Curso:** Formación presencial de Mindfulness dotando de herramientas necesarias para incrementar los estados de bienestar y salud en el ámbito profesional.

**Coordinador de la Comisión de Formación de IdiPAZ/FIBHULP:** Aitana López y Ana M<sup>a</sup> Martín

**Fecha de realización:** 9, 16, 23 y 30 de octubre.

**Horario:** 10h a 13h

**Duración total:** 4 días (12 horas)

**Modalidad:** Presencial

**Objetivo general:** Cultivar la atención plena y las habilidades de gestión del estrés para mejorar el bienestar, la concentración y la productividad en el entorno laboral.

**Plazas:** 25

**Lugar:** Aula de formación, aula 1 (día 30) y 2 (días 9, 16 y 23)

**Programa:**

<b>Módulo/Día</b>	<b>Modalidad</b>	<b>Contenido</b>	<b>Profesorado (Apellidos, Nombre)</b>
<b>9/10/2026 Bloque 1 Aprendiendo Mindfulness: relajación y calma</b>	<b>Presencial</b>	Introducción a la práctica de Mindfulness.	Diana García González
<b>16/10/2026 Bloque 2 Regulación emocional y cognitiva</b>	<b>Presencial</b>	Inteligencia Emocional y Cognitiva.	Diana García González
<b>23/10/2026 Bloque 3 Autocuidado y amabilidad</b>	<b>Presencial</b>	Autocuidado y Amabilidad	Diana García González
<b>30/10/2026 Señales de sobrecarga e integración del Mindfulness en la vida diaria</b>	<b>Presencial</b>	Señales de sobrecarga e integración del Mindfulness en la vida diaria	Diana García González