



TALLER | SEMIPRESENCIAL

NEUROMINDFULNESS LABORAL CIENCIA PARA EL BIENESTAR Y LA PRODUCTIVIDAD

CONTENIDO TEMÁTICO

Módulo 1. **CONSTRUYENDO CONSCIENCIA - CONEXIÓN CUERPO + MENTE**

- Reconociendo Patrones, Observa tu Pensamiento.
- La Neurociencia de los Pensamientos. Codificación Cerebral.
- Metodologías y Técnicas de Meditación
- Prácticas Informales y Formales de Meditación.

Módulo 2. **NEUROCIENCIA DEL BIENESTAR Y MINDFULNESS INTERPERSONAL**

- Neurociencia del Estrés y Mindfulness Interpersonal.
- Atención Consciente de Experiencias Positivas.
- Neurobiología de la Calma - Cómo el Cerebro Maneja el Reposo y el Placer.
- Atención Consciente de Experiencias No Positivas.
- Neurobiología del Estrés - Cómo el Cerebro maneja situaciones desafiantes.

Módulo 3. **INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LAS RELACIONES**

- Integración de Mindfulness y Neurociencia
- Cultivando la Inteligencia Emocional a través del Mindfulness.
- Neurociencia de la Inteligencia Emocional en la Comunicación Consciente.

Módulo 4. **DESARROLLANDO EL BIENESTAR A TRAVÉS DEL AUTOCONOCIMIENTO Y LA CIENCIA**

- Retiro Práctico: Reconociendo la Humanidad Interior a través del Autoconocimiento.
- El Poder del Autoconocimiento en el Crecimiento Personal.
- Humanizando la Ciencia - Aplicaciones para el Crecimiento Personal.

- Todos nuestros programas incluyen un certificado de asistencia. Los participantes que cumplan con la asistencia mínima requerida y los requisitos académicos, recibirán su certificado.
- La Universidad del Rosario se reserva el derecho de modificar el equipo académico de los programas de Educación Continua que estén anunciados en la programación, así como modificar el orden temático presentado en este programa, garantizado que se abordará la totalidad de temas propuestos.
- La Universidad del Rosario podrá modificar las fechas de desarrollo de los programas o de las sesiones de un programa en ejecución, en situaciones que así lo amerite. La notificación a inscritos o a los participantes de los programas se podrá hacer sin un plazo de tiempo previo estipulado, pero siempre intentando mantener un mínimo de horas previas para ello.
- Los programas de Educación Continua son educación informal, no conducen a título profesional.