

MINDFULNESS PARA JÓVENES Y ADULTOS

I. DATOS GENERALES

Duración:	8 sesiones / 16 horas
Fechas de inicio y término:	De 24 de abril al 13 de junio
Horario:	Viernes, de 7:30 p.m. a 9:30 p.m.
Modalidad:	Presencial

II. FUNDAMENTACIÓN

Mindfulness es prestar atención de una manera especial, conscientemente, intencionalmente al tiempo presente y sin prejuicios. Es la conciencia de cada momento, que nos permite estar en nuestro centro y responder con mayor claridad y objetividad en cada momento de la vida. Muchas instituciones educativas y empresas exitosas han proporcionado programas de formación en meditación y atención consciente a sus estudiantes y empleados, y han aprendido los métodos de Mindfulness desarrollados por el Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn en la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts.

III. PÚBLICO OBJETIVO

Dirigido a jóvenes y adultos, mayores de 18 años, interesados en mejorar la calidad de sus vidas. No se requiere conocimiento previo alguno.

IV. OBJETIVOS

Desarrollar la capacidad de restaurar un sentido equilibrado de bienestar dentro de uno mismo, que afecta todos los aspectos del ser incluyendo el cuerpo con y el sistema inmunológico, la inteligencia racional y emocional, además aumenta las habilidades de comunicación y vincularse empáticamente.

La práctica de conciencia plena permite un acceso inmediato a nuestros propios recursos internos y ofrece herramientas eficientes dirigidas a bajar el nivel del estrés. La aplicación en el entorno laboral y personal aumenta la capacidad de manejar las demandas de la vida con más concentración y satisfacción.

V. BLOQUE TEMÁTICO

- Instrucción en varias meditaciones de Mindfulness
- Actividades entretenidas e interactivas
- Conversaciones en grupos pequeños y reflexiones grupales destinadas a aumentar el nivel de conciencia
- Charlas informativas, motivacionales e inspiradas por el profesor
- Sugerencias para cómo aplicar las técnicas en la vida laboral y cotidiana
- Descargar meditaciones body scan y meditación desde nuestra página web

VI. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

Estrategia didáctica: El curso está diseñado, básicamente, como un taller por lo que sigue una metodología de trabajo eminentemente práctica. Las explicaciones teóricas siempre están seguidas de ejercicios de aplicación que sirven para comprobar lo aprendido.

Recursos de aprendizaje: Cada participante necesita llevar un mat de yoga o manta para el piso y un cojín de meditación/bloque de yoga/frazada para sentarse. Las clases serán presenciales.

IMPORTANTE: En caso el participante requiera de algún soporte, antes y durante del taller, por favor comunicarse al Whatsapp: [923300660](https://www.whatsapp.com/business/profile/923300660)

VII. CERTIFICACIÓN:

Tipo de certificación: *CONSTANCIA DE PARTICIPACIÓN DIGITAL*. Será emitida y notificada vía correo electrónico en un plazo de quince días hábiles contados a partir del día siguiente de culminada la actividad.

Requisito: El participante deberá registrar una asistencia mínima del 80% del total de las sesiones previstas.

VIII. PLANA DOCENTE:

Manuel Kölker

Director de Conciencia Plena Perú, pionero de mindfulness en Sudamérica, en el 2004 estuvo en la formación de facilitadores de mindfulness en Europa, vivió y estudió meditación por 7 años en un monasterio budista, ofrece desde 2010 cursos, retiros y terapias basadas en mindfulness en el Perú, dirige la tercera formación de mindfulness para profesionales de salud. Así mismo, lanzó en el 2017 una aplicación de meditación de mindfulness para celulares con el nombre Claridad que lo encuentras en www.claridad.io (webapp).

PRECIO: S/ 590

PREVENTA 20% de descuento: Del 18 al 23 de marzo

DESCUENTO ALIADO* 25%: profesores, estudiantes y trabajadores PUCP | Clientes BBVA | Suscriptores El Comercio.

***Los descuentos NO son acumulativos a los precios de venta.**

Inscripciones en: www.centrocultural.pucp.edu.pe/cursos-talleres

Vacantes limitadas

NOTAS:

- La PUCP se reserva el derecho de cancelar aquellas actividades que no cuenten con el número mínimo de alumnos requeridos (12). La confirmación de la apertura del curso o taller se realizará como mínimo 24 horas antes del inicio.
- En caso un curso o taller no se aperture, se reembolsará el monto respectivo en un plazo de quince días calendarios una vez el participante haya enviado la información requerida para el proceso.
- La matrícula estará abierta solo hasta la segunda sesión del curso o taller, siempre que existan vacantes disponibles.
- El participante matriculado que no superando las dos fechas iniciales del curso o taller, por razones de fuerza mayor debidamente acreditados ante el CCPUCP solicite su reembolso, recibirá el monto pagado menos S/ 30.00 por gastos administrativos. En ningún caso, la retención superará el 10% del monto de la matrícula. **A partir de la tercera sesión no se aceptarán requerimientos de devolución.**
- Todos los ambientes del Centro Cultural PUCP poseen la ventilación adecuada según lo estipulado por la normatividad vigente.