



PROGRAMA DE FORMACIÓN CONTINUA Y ACTUALIZACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL

Taller Relajación y Meditación

Objetivo General

- Entregar herramientas de relajación y meditación para practicar de manera cotidiana para gestionar el bienestar personal.

Objetivos Específicos

- Definir y reflexionar acerca de la mente y sus funciones
- Comprender la conceptualización de la atención y sus características
- Conceptualizar la concentración y su importancia para el desarrollo cognitivo y emocional
- Entregar herramientas prácticas para relajarse a través de la conceptualización y su caracterización
- Practica técnicas de relajación
- Definir meditación y gestionar sus usos para un bienestar personal
- Fortalecer estrategias de meditación a través de técnicas concretar y cotidianas
- Practicar técnicas a meditación.

Contenidos

- Qué es la mente
- Qué es la atención
- Qué es la concentración
- Qué es la relajación
- Práctica de Relajación
- Qué es la meditación
- Qué se dice de la meditación
- Cómo lograr la meditación
- Práctica de Meditación

Metodología





Modalidad e-learning:

- Asincrónica a través de plataforma virtual *Moodle* para generar experiencias de aprendizaje continuas y autónomas. Con apoyo de tutores especialistas, motivacionales y una mesa de ayuda técnica. Estas acciones formativas cuentan con estructura modular de los contenidos y materiales descargables y formularios para la implementación de las innovaciones pedagógicas estudiadas, complementadas con foros, chat, cuestionarios, módulos de consulta y encuestas para la interacción con los especialistas, de carácter responsivo para su usabilidad desde cualquier dispositivo tecnológico.

Destinatarios:

- Organizaciones privadas y públicas
- Organizaciones escolares

Duración

- 2 horas cronológicas

Ejecución

- Desde las 19:00 a las 21:00 horas.

Certificación:

- La participación del taller conduce a la obtención de un certificado.

