

ÁREA DE BIENESTAR Y PSICOTERAPIA

Curso en línea Mindfulness y fortalezas de carácter

DEL 13 DE AGOSTO
AL 1 DE OCTUBRE DE 2024

*Unir la atención plena con las fortalezas del carácter implica profundizar en la toma de consciencia de nuestras mejores cualidades y usarlas para incrementar nuestra capacidad de estar plenamente conscientes.”
Ryan M. Niemiec*

Identifica los recursos que YA TIENES para alcanzar tus metas y ser feliz!

Desarrolla tus habilidades personales para tener más herramientas que te permitan obtener la confianza y certeza de que puedes lograr todo lo que te propongas.
Aprenderás a reconocer tus fortalezas y a usar tu inteligencia emocional para sentir el bienestar en todas las áreas de tu vida.



Este curso único en su tipo, combina la atención plena y la psicología positiva para cultivar las fortalezas y promover la mejor versión de ti mismo.

Durante 6 sesiones vas a lograr identificar, explorar y aplicar conscientemente tus fortalezas de carácter, así como aprender a usarlas en tu práctica de atención plena.

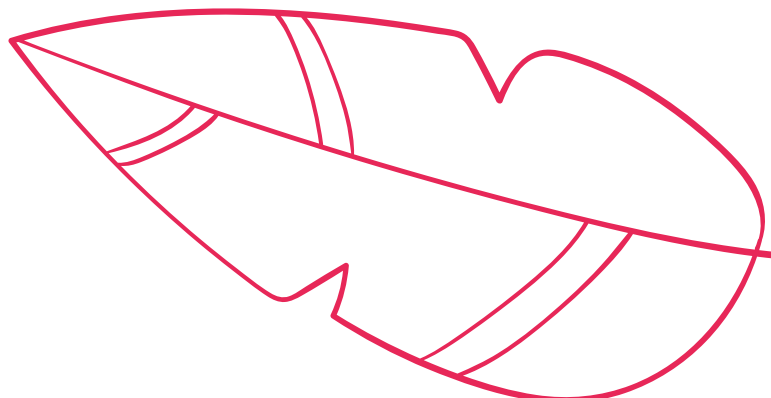
Este curso está dirigido a:

- Personas interesadas en conocer sus fortalezas de carácter y deseen descubrir cómo usarlas para vivir con mayor atención, conciencia y bienestar.
- Quienes deseen profundizar en su práctica de mindfulness, conociendo, reconociendo y usando sus fortalezas de carácter.
- Todos aquellos que busquen aumentar una actitud más positiva en su vida, aplicando de manera conjunta, estas dos herramientas de bienestar.
- Padres de familia interesados en educar y promover el desarrollo óptimo y sano de sus hijos.
- Educadores que deseen mejorar el rendimiento de sus alumnos y crear un ambiente positivo en sus salones.
- Profesionales de la salud que busquen incursionar en estas dos herramientas para apoyar a sus pacientes en su proceso físico, mental y emocional hacia una salud plena.



Beneficios de integrar las fortalezas de carácter y el mindfulness:

- Desarrollo de más fortalezas de carácter
- Más satisfacción de la vida y florecimiento
- Más sentido en la vida
- Vivir más emociones positivas
- Más involucramiento
- Más relaciones positivas
- Más atención y conciencia
- Incremento en el bienestar general





Imparte: **Ilana Saadia Gitlin**

Licenciada en Ciencias de la Comunicación. Cuenta con diversos diplomados, en formación profesional en mindfulness y fortalezas, mindfulness en la educación y para empresas, bienestar y psicología positiva. Cuenta con la Certificación en Fundamentos de MBSR. Teachers Advanced Intensive (TAI) de MBSR. RYT 200 +300 horas de formación en yoga.

Inversión regular: \$4,750 MXN

¡Inscríbete ahora con descuento del 20%!

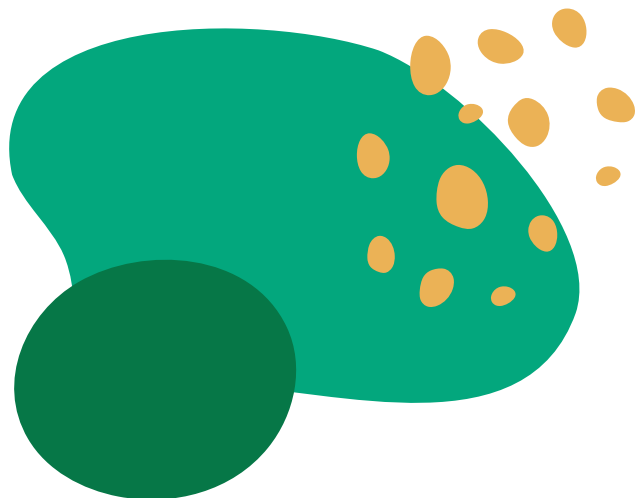
Inversión con beneficio: \$3,800 MXN

Descuento exclusivo del 30% para Comunidad UH

Cupo limitado.

Aplican restricciones.

Precios sujetos a cambios sin previo aviso.



UH

Temario:

Sesión 1: Mindfulness

Sesión 2: Las fortalezas de carácter

Sesión 3: Obstáculos y oportunidades

Sesión 4: La importancia del justo medio

Sesión 5: Valora tus relaciones

Sesión 6: TÚ en tu mejor versión



Modalidad: sesiones sincrónicas en línea



Horario de sesiones sincrónicas: martes de 18:00 a 20:00 horas, tiempo de la CDMX



Duración: 8 sesiones

Agosto: 13, 20 y 27

Septiembre: 3, 10, 17 y 24

Octubre: 1



T. 55 5245 8600 Exts. 114 y 217

informacion@uhebraica.edu.mx

Mariana Arias: 55 21 44 69 33

José Rivera: 55 3879 9286

Braulio Rojas: 55 3207 5868  WhatsApp

uhebraica.edu.mx

