



Mindfulness y equilibrio emocional I: hábitos de vida sostenible y saludable.

El Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad pone en marcha un programa formativo especialmente dirigido al PDI y PAS de la Universidad de Granada, para promover el desarrollo humano sostenible, desde la docencia, investigación y gestión universitaria.

El primero de los cursos ofertados dentro de este programa formativo es el curso **MINDFULNESS Y EQUILIBRIO EMOCIONAL I: HÁBITOS DE VIDA SOSTENIBLE Y SALUDABLE**, coordinado por Belén Rueda Villén, directora de formación del mencionado Vicerrectorado.

El objetivo de esta formación es ofrecer al personal de la universidad un conjunto de conocimiento, herramientas prácticas y estrategias que nos ayuden a gestionar emocionalmente la crisis actual y a promover el desarrollo humano sostenible desde su labor profesional.

La práctica del Mindfulness desarrolla la concienciación y sensibilización en este periodo de crisis sanitaria que estamos viviendo, y nos aporta competencias estrechamente vinculadas al ámbito del desarrollo humano sostenible. En este sentido desarrolla la capacidad de atención plena, autorregulación, resiliencia, reducción del estrés, hábitos saludables, que generan calma y orden, afrontamiento y resolución de conflictos, toma de decisiones frente a las narrativas o influencias externas. A su vez este modelo de Mindfulness, desarrolla la resiliencia, la tolerancia desde una visión holística del ser humano y la naturaleza, permitiendo manejar los pensamientos, sensaciones y emociones, de forma consciente.

Fecha de realización	Modalidad	Programa
----------------------	-----------	----------

- Del 27 de noviembre al 15 de enero.
- Todos los viernes de cada semana de 10 a 14 horas.

Online

Consultar

Inscripción

Hasta 24-11-20

■ Inscripción Personal Docente e Investigador

Gestión: **Unidad de Calidad, Innovación y Prospectiva (Plan de Formación e Innovación Docente)**

Se enmarcan en el PLAN DE FORMACIÓN E INNOVACIÓN DOCENTE - FIDO UGR 2020/2022 de la Unidad de Calidad, Innovación Docente y Prospectiva.

Se realizará a través del [Acceso Identificado](#) - "Formación del PDI"

Se deberá pinchar en la pestaña "solicitar" para acceder a la ficha de cada curso.

■ Inscripción Personal de Administración y Servicios

Nº plazas: **20**

Gestión: **Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad**

■ Listado de personas admitidas (por orden alfabético)

APELLIDOS	NOMBRE	DNI
-----------	--------	-----

Adarve de Lara	Isabel	***3778**
Alcaina Ortiz	Montserrat	***2811**
Alonso Ortega	Carmen Celia	***7829**
Alonso Quirante	Sara	***2255**
Arquelladas Ruiz	Beatriz	***2024**
Camenforte Sola	Belén	***1114**
Collantes Martin	M. Eloisa	***9944**
Dominguez Fernández	Carmen	***0410**
Fernández Moreno	Adoración	***1809**
García García	Trinidad	***5323**
Jiménez Jiménez	Francisco	***6024**
López Ortega	Ana Belen	***9419**
Luque Campos	Juana	***1851**
Maldonado Jimenez	José	***3173**
Montalban Aguilera	Rosa Maria	***7537**
Padillo Portero	Ana Maria	***1955**
Palma Crespo	Antonio David	***0402**
Rodríguez Cortes	Raquel	***9984**
Rubio Triviño	Silvia	***4469**
Seva Gómez	Jessica	***7600**

■ Listado de personas suplentes (por orden de acceso)

Orden	Apellidos	Nombre	DNI
1	Pérez Toro	Inmaculada	***4424**
2	Guerrero Peregrina	José	***6061**
3	Jacobe Martínez	Soledad	***7667**
4	Torres Abril	Elena María	***0557**
5	Rubio Mercado	Pedro	***7976**