UNIVERSIDAD DE GRANADA

Vicerrectorado de
Igualdad, Inclusión y
Compromiso Social

Mindfulness y equilibrio emocional I: hábitos de vida sostenible y saludable.(Admitidos y Suplentes)

20/11/2020

Formación

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.

Copyright© 2025 Universidad de Granada

Fecha de realización

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

Inscripción

Hasta 24-11-20

- Consultar programa e inscripción
- Listado de personas admitidas y suplentes

Copyright© 2025 Universidad de Granada