



Mindfulness te puede ayudar

SilencioMindfulness
Control del Estrés y la Ansiedad

Si buscas como profesional...



- Control del estrés y la ansiedad
- Regulación emocional
- Disminución de la impulsividad
- Concentración, eficacia y creatividad
- Claridad en el manejo de dificultades
- Mejor comunicación
- Desarrollo de la calma y autocuidado
- Mejor gestión del tiempo
- Mayor motivación



Y además...

- Serenidad
- Dejar de dar vueltas a los pensamientos
- Satisfacción, bienestar
- Seguridad, confianza, equilibrio
- Salud, energía, vitalidad
- Regulación del estado de ánimo
- Mejoría en tus relaciones

CURSOS para el BIENESTAR y CONTROL del ESTRÉS basados en MINDFULNESS

Cuidando del cuidador

Un entrenamiento de habilidades
para el cultivo del bienestar del cuidador a través de:



- Control del Estrés
- Regulación emocional
- Disminución de la impulsividad
- Mejora en la toma de decisiones
- Claridad y consciencia en manejo de dificultades
- Mejora en la comunicación con enfermos y equipo
- Desarrollo de la calma y auto cuidado
- Mayor motivación

www.silenciomindfulness.com

info@silenciomindfulness.com

658 900 811 Mercedes Rubio



¿Qué es Mindfulness?



- Entrenamiento de la atención
- Práctica investigada y evidenciada científicamente
- Despojado de cualquier orientación religiosa
- Basado en la neuroplasticidad del cerebro
- Permite cambiar nuestras rutas neuronales
- Desarrollo de habilidades
- Introspección y auto conocimiento
- Identificación y gestión de pensamientos, emociones, sensaciones corporales y reacciones
- Para relacionarnos de manera diferente con nosotros, los demás y las circunstancias

BIENESTAR y CONTROL del ESTRÉS

Cursos basados en MINDFULNESS

Cuidando del cuidador

Dirigido a quienes velan por la población vulnerable:
Trabajadores en torno a los enfermos



SilencioMindfulness

Control del Estrés y la Ansiedad

Un entrenamiento de habilidades
que mejoran la calidad profesional y personal

www.silenciomindfulness.com

info@silenciomindfulness.com

658 900 811 Mercedes Rubio