DIPLOMADO MINDFULNESS & BIENESTAR
50 HORAS
(ASINCRÓNICO Y SINCRÓNICO)

El certificado te habilita a guiar prácticas de mindfulness para la niñez, adolescentes y adultos.

INICIO MIÉRCOLES 14 DE FEBRERO 2024 (19:00 A 21:30 HRS.)

Organismo Técnico de Capacitación autorizado por

No se requiere experiencia previa. Abierto a todo público habla hispana.

DIRIGIDO A : Dirigido a profesionales/técnicos de la educación, madres, padres, psicólogos, coaches, cuidadores, terapeutas holísticos, instructores de yoga y toda persona que esté involucrada con la niñez, adolescentes y adultos que busquen herramientas desde el mindful para llevar una vida en calma, en la presencia, gratitud, regulación emocional, compasión y propósito.

INTRODUCCIÓN

¿Te sientes desconectad@ de quien quieres ser, de cómo deseas vivir esta experiencia humana llamada vida?

La pandemia ha dejado en descubierto situaciones que ya se venían manifestando en las distintas edades: falta de propósito u objetivos, estrés, desconexión interior.
¿Quieres aprender una forma clara y práctica para manifestar tu esencia, iluminar tu interior y que tu luz toque otras almas?

En este diplomado aprenderás a despertar, cultivar y practicar 7 poderes maravillosos que te permitirán desarrollar un estilo de vida Mindful: la calma, la presencia, la gratitud, la regulación emocional, la compasión, el propósito y el interser.

Aprenderás cómo manifestarlos en tu vida y cómo acompañar a niñ@s y adolescentes a manifestarlos en sus vidas para ayudar a aliviar el estrés, aumentar la concentración, nutrir la gratitud y la confianza, regular emociones difíciles, experimentar la interconexión y mejorar la comunicación.

También aprenderás los 16 sutras de la plena consciencia, una herramienta de auto-cuidado y conexión interior.

Te llevarás herramientas claras y prácticas para cultivar un estado de mayor alegría, plenitud y bienestar emocional.

CONTENIDOS FORMACIÓN:

ENCUENTRO 1 : MINDFULNESS

- ¿Qué es Mindfulness?
- Beneficios de la práctica
- Vivir en consciencia plena vs Vivir en automático
- ¿Cómo practicar mindfulness?
- Vivir en modo SER o HACER
- ¿Cómo diseñar y manifestar quien quiero ser?
- Prácticas diarias

ENCUENTRO 2: CALMA Y PRESENCIA

- ¿Qué nos saca del estado de calma?
- Despertar en un@ mism@ y en l@s demás el poder de la calma
- Aplicar herramientas prácticas para reconectar con este poder primero en tu día a día y luego en el de l@s niñ@s, adolescentes y adult@s.
- ¿Qué es estar presente?
- ¿Qué nos distrae de estar presente?
- Despertar en un@ mism@ y en l@s demás el poder de la presencia
- Aplicar herramientas prácticas para reconectar con este poder primero en tu día a día y luego en el de l@s niñ@s, adolescentes y adult@s.

ENCUENTRO 3: LA BIOLOGIA DE LAS EMOCIONES

- Emociones y energía
- ¿Cómo funciona la mente? La biología de las emociones
- ¿Cómo funcionan las emociones?
- ¿Cuáles son las creencias limitantes básicas?
- ¿Cómo desafiar las creencias limitantes?

ENCUENTRO 4: REGULACIÓN EMOCIONAL

- ¿Cómo cultivar el bienestar interior?
- Despertar en un@ mism@ y en l@s demás el poder de la regulación emocional.
- Aplicar herramientas prácticas para reconectar con este poder primero en tu día a día y luego en el de l@s niñ@s, adolescentes y adult@s.

ENCUENTRO 5: COMPASIÓN Y GRATITUD

- ¿Qué es ser compasivo?
- 4 aspectos para una vida más compasiva
- Despertar en un@ mism@ y en l@s demás el poder de la compasión
- ¿Cómo resolver un conflicto desde la compasión?
- Aplicar herramientas prácticas para reconectar con este poder primero en tu día a día y luego en el de l@s niñ@s, adolescentes y adult@s.
- ¿Qué es la gratitud?
- ¿Qué nos impide vivir en gratitud?
- Despertar en un@ mism@ y en l@s demás el poder de la gratitud

- Aplicar herramientas prácticas para reconectar con este poder primero en tu día a día y luego en el de l@s niñ@s, adolescentes y adult@

ENCUENTRO 6 PLANIFICACIÓN

- ¿Cómo organizar un Taller de Mindfulness?
- ¿Cómo integrar la práctica de mindfulness en la escuela, en la actividad diaria o junto a otras prácticas?
- Las competencias de la meditación

ENCUENTRO 7 MINDFULNESS Y NEUROCIENCIAS

- La mente del meditador
- Mindfulness y nuestros 3 cerebros
- ¿Cómo impacta la práctica de mindfulness en nuestra biología?
- 4 pilares de una mente saludable

ENCUENTRO 8 PROPÓSITO E INTERSER

- ¿Qué me aleja de mi propósito?
- Despertar en un@ mism@ y en l@s demás el poder de conectar con el propósito.
- Aplicar herramientas prácticas para reconectar con este poder primero en tu día a día y luego en el de l@s niñ@s, adolescentes y adult@
- ¿Qué es interser ?
- Despertar en un@ mism@ y en l@s demás el poder de desarrollar el interser

- Aplicar herramientas prácticas para reconectar con este poder primero en tu día a día y luego en el de l@s niñ@s, adolescentes y adult@

MÓDULOS ASINCRONICOS:

LOS 4 NUTRIENTES

- Las 4 fuentes de alimentación que consumimos cada día
- Cómo sintonizarnos con la liviandad, la nutrición, la sanación para nuestro cuerpo y nuestra mente.

LOS 16 SUTRAS INTRO & SERIE 1

- Qué son los 16 sutras de la plena consciencia de la respiración
- Cómo lograr la relajación profunda del cuerpo para relajar la mente

LOS 16 SUTRAS SERIE 2

- Cómo enfocar en los sentimientos
- Cómo generar la energía de la alegría
- Cómo producir un sentimiento de felicidad
- Cómo hacer frente a las emociones y sentimientos dolorosos
- Cómo liberar la tensión y calmar el sentimiento

LOS 16 SUTRAS SERIE 3

- Cómo enfocar en los pensamientos
- Cómo ser consciente de nuestra mente y reconocer su estado
- Cómo alegrar la mente
- Cómo llevar la concentración a la mente para lograr claridad mental
- Cómo liberar la mente

LOS 16 SUTRAS SERIE 4

- Cómo enfocar en la percepción
- Cómo ser consciente de la impermanencia
- Cómo contemplar la no expectativa
- Cómo contemplar la cesación del juicio
- Cómo contemplar el soltar

JUEGO DE TARJETAS MINDFULNESS

- Explicación de las diferentes maneras de usar las tarjetas mindfulness

CHI KUNG- MINDFULNESS EN MOVIMIENTO

- Aprende y realiza prácticas de mindfulness en movimiento. Thich Nhat Hanh hacía y recomendaba la práctica de Chi Kung, una disciplina energética milenaria china a través de la cual desarrollamos la concentración, la auto-percepción y el cultivo de energía.

¿CÓMO VAS A APRENDER?

"No enseñas solo lo que sabes, sino que enseñas especialmente lo que eres".

La Metodología exclusiva de Criando Unidos se basa en que puedas experimentar en primera persona la transformación interior para luego transmitir con el corazón, en coherencia desde lo vivido, las poderosas herramientas ancestrales del mindfulness para lograr iluminar tu universo auténticamente con tu luz de amor, de paz.

Aprenderás una metodología exitosa, que resalta el juego y la creatividad para que puedas planificar actividades de mindulness que promuevan el bienestar interior y transmitan amor.

¿QUÉ INCLUYE LA FORMACIÓN?

- ✓ Material digital del contenido del diplomado
- ✓ Material digital complementario de lectura
- ✓ 20 tarjetas de mindfulness digital con actividades divertidas para trabajar.
- ✓ 1 cubo digital Mindfulness para tener más herramientas para tus talleres.

CERTIFICACIÓN:

Al completar las horas de la formación y requisitos, obtienes el Certificado del Diplomado en Mindfulness & Bienestar que lo acredita Criando Unidos que es un Organismo Técnico de Capacitación, acreditado por el Servicio Nacional de Capacitación y empleo (SENCE), donde contamos con el certificado de Calidad de la Norma Chilena 2728:2015.

Y también obtendrás una certificación por Creando tu futuro hoy por su directora Vanina Welman quien es Profesora Mindfulness certificada por la asociación nacional de Mindfulness Argentina.

El certificado habilita a guiar prácticas de mindfulness para la niñez, adolescentes y adultos, para que puedan incorporar las meditaciones a otras prácticas que se estén realizando.

DISTRIBUCIÓN HORARIA FORMACIÓN
(ZONA HORARIA CHILE CONTINENTAL)

La formación tiene una duración total de 50 horas.

20 horas online en vivo (8 encuentros de 2.30 hs) + 5 horas de grabación asincrónicas y 6 horas de práctica (Informe) + 20 minutos diarios de práctica vivencial (se comparte diariamente en el grupo de WhatsApp (19 hrs.)
Total 50 horas.

Seguimiento diario por grupo de WhatsApp durante todo el proceso.

Muy Importante: Podrás participar en las clases online en vivo y también tendrás la opción de verlas grabadas (asincrónicas), a tus tiempos, en nuestra academia. Las grabaciones se suben al día siguiente de la clase

DETALLE ENCUENTROS ONLINE EN VIVO:

1. Miércoles 14/2/2024 de 19:00 a 21:30 hrs.
2. Miércoles 21/2/2024 de 19:00 a 21:30 hrs.
3. Miércoles 28/2/2024 de 19:00 a 21:30 hrs.
4. Miércoles 6/3/2024 de 19:00 a 21:30 hrs.
5. Miércoles 13/3/2024 de 19:00 a 21:30 hrs.
6. Miércoles 20/3/2024 de 19:00 a 21:30 hrs.
7. Lunes 25/3/2024 de 19:00 a 21:30 hrs.
8. Miércoles 3/4/2024 de 19:00 a 21:30 hrs.

Total 8 encuentros online en vivo (Van quedan grabados)
Todos los encuentros son el mismo horario: Desde las 19:00 a 21:30 hrs. (Zona horaria Chile continental)

IMPORTANTE:

- *Todo el material es subido a nuestra academia que está integrada con Zoom. Desde ahí tendrás los accesos a las clases en vivo y grabadas (asincrónicas) y materiales digitales que vienen incluidos para que los puedas descargar.*

- *Se te asignará un usuario y contraseña donde tendrás acceso durante toda tu formación.*

FACILITA FORMACIÓN:

REQUISITOS PARA ESTA FORMACIÓN:

- ✓ Para obtener la certificación debes tener el 100% de visualización de los contenidos. En caso de faltar a una clase online en vivo debes colocarte al día con la grabación.
- ✓ Aprobar la planificación grupal del desarrollo de uno de los poderes con niñ@s, adolescentes o adult@s a elección en formato de taller y en formato de actividad complementaria en el día a día, en la escuela, en una clase de yoga, etc.
- ✓ Debes tener acceso a internet y plataforma zoom que está integrada con nuestra academia.

Prepárate para llenarte de herramientas prácticas para acompañar a otras almas a conectar con su poder interior y disfrutar del crecimiento personal.

MUY IMPORTANTE:

Velamos por la seguridad e integridad de la niñez, por lo debes tener presente que para trabajar con niñas, niños y preadolescentes, debes tener tu papel de antecedentes al día y estar habilitado para trabajar con menores de edad. (Documentos gratuitos que se emiten en línea por el registro civil) Estos son solicitados antes de que se te emita el certificado de la formación.

VALORES:

- ✓ **Precio con descuento hasta el 5 de Febrero 2024 o agotar cupos $140.000.- pesos chilenos, pago único (USD 158 dólares)**

- ✓ **Precio para ex estudiantes hasta el 5 de Febrero 2024 o agotar cupos $120.000.- pesos chilenos, pago único (USD 136 dólares)**

- ✓ Precio a todo público desde el 5 al 13 de Febrero 2024 o agotar cupos $170.000.- pesos chilenos, pago único (USD 192 dólares)

¡ SON CUPOS LIMITADOS !

FORMA DE PAGO:

- ❖ Puedes reservar tu cupo con $30.000 y la diferencia la puedes pagar hasta el 9 de Febrero (puedes pagar a más cuotas por la página WWW.CRIANDOUNIDOS.CL)

- ❖ También puedes pagar el total con tarjetas de crédito o débito en WWW.CRIANDOUNIDOS.CL

- ❖ Para estudiantes del extranjero pueden pagar por PayPal a través de WWW.CRIANDOUNIDOS.CL

Si pagas por la página WWW.CRIANDOUNIDOS.CL no es necesario que nos mandes comprobante, la inscripción es automática, un día antes de la formación te llegará el acceso a la academia e información general de la formación.

EN CASO DE TOMAR LA OPCIÓN DE TRANSFERENCIA, ESTOS SON LOS DATOS:

Nombre: Capacitación Criando Unidos Salud y Bienestar
Banco: Itaú
Rut: 77.191.632-5
Cuenta Corriente: 0226268465
Correo: pagos@criandounidos.cl

IMPORTANTE: Debes enviar copia del comprobante a pagos@criandounidos.cl donde debes indicarnos lo siguiente:
Nombre del Curso: DIPLOMADO MINDULNESS & BIENESTAR
Nombre completo:
Rut:
Correo:
Teléfono:

Es muy importante que nos mandes esos datos, ya que con esto creamos tus accesos en la academia para la formación.

IMPORTANTE:

1. Los valores de reservas no son reembolsables.

2. En caso de que ya te encuentres en el curso y tienes alguna dificultad de fuerza mayor, los valores cancelados no son reembolsables, pero sí postergables para continuar la formación, con un plazo extra.

   El o la estudiante deberá cancelar al sumarse el reingreso de matrícula por un valor de $20.000.- y tendrá acceso por un mes más para ver la materia que le falta visualizar, para así poder obtener su certificación. (válido solo para tomar esta excepción el mes continuo del término inicial de la formación)

Si te queda alguna duda puedes escribirnos a contacto@criandounidos.cl o al WhatsApp +569 4 280 71 86

Te invitamos a conocer más de nuestro trabajo en WWW.CRIANDOUNIDOS.CL y en Instagram búscanos como @criandounidos

OTEC CRIANDO UNIDOS SALUD Y BIENESTAR