



FORMACIÓN GUÍAS DE MINDFULNESS

100% ASINCRÓNICO (GRABADO) PARA IR A TUS TIEMPOS

Total 22 horas

Inicio 7 de Mayo 2024

El certificado habilita a guiar prácticas de meditación mindfulness con niñ@s y adultos y a incorporar las meditaciones a otras prácticas que se estén realizando



¿ESTÁS QUERIENDO TRANSFORMAR TU VIDA?

¿PARA QUÉ MINDFULNESS?

Con la práctica puedes lograr reducir el estrés y la ansiedad, cambiar tu manera de gestionar el tiempo, las emociones y las experiencias. Aprendes a escucharte, a comunicarte desde el amor y la compasión, a vivir más en el presente. Esto te permite a llevar una vida más plena, en un estado de mayor paz interior.



¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS?

La meditación mindfulness nos permite vivir en el presente. Si practicamos con frecuencia desarrollamos la habilidad de vivir en el presente, en el aquí y ahora, dejando a un lado los pensamientos perturbadores sobre el pasado o sobre el futuro que nos llenan de tensión y ansiedad.

TAMBIÉN APRENDEMOS A

- ✓ Comprender mejor nuestras emociones
 - ✓ Gestionar el estrés
- ✓ Actuar desde un estado de mayor paz interior
- ✓ Elegir en coherencia cómo responder en cada situación para manifestar ese ser que elegimos ser

¿ QUÉ ES SER GUIA DE MINDFULNESS?

Ser guía es una sensación maravillosa y una gran responsabilidad llena de amor.

Para guiar a alguien primero necesitas haber recorrido vos ese camino. Por eso es tan importante que transites esas 8 semanas, que vivas en primera persona la experiencia, que pases por tu cuerpo estos aprendizajes para que realmente puedas acompañar desde esa coherencia interna y ese amor con el que logras conectar después de la formación de Guías de Mindfulness de 8 semanas donde recibes un acompañamiento diario. Nadie es el mismo después de haber hecho esta formación.



Recuerda: No enseñamos la información que tenemos, enseñamos lo que somos.

“Todo lo que realmente necesitas hacer es aprender a aceptar este momento completamente. Entonces estas a gusto en el aquí y en el ahora y a gusto contigo mismo”. Eckhart Tolle.

El Mindfulness está basado en técnicas ancestrales, científicamente avaladas, que te permiten ser el ejemplo de amor, respeto, armonía y paz que deseas para ti y tus niños(as)

¿A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDA ESTA FORMACIÓN?

Dirigido a educadores, madres, padres, cuidadores y todo adulto que busque utilizar técnicas de mindfulness para la auto-aplicación y guiar meditaciones en adultos y niños para elevar la consciencia, ampliar la percepción, regular las emociones y el estrés, y construir relaciones más saludables con los demás y con uno mismo a través de una comunicación más compasiva.

El curso de Mindfulness te brinda herramientas de la espiritualidad científicamente demostradas para cambiar tu realidad. Te brinda técnicas concretas para:

- ✓ Gestionar las emociones, reacciones, actitudes y pensamientos
- ✓ Mejorar la toma de decisiones



- ✓ Mejorar las relaciones laborales, personales
- ✓ Prevenir el burnout, reducir el nivel de estrés y ansiedad
- ✓ Incrementar la productividad
- ✓ Elevar los niveles y tiempos de la concentración y atención
- ✓ Brindar tratamiento complementario (no farmacológico) en casos de dolores crónicos reagudizados, fibromialgia, post quirúrgicos, cefalea

¿POR QUÉ EL PROCESO DE 8 SEMANAS?

En 8 semanas de práctica se logra una transformación física que puede mejorar nuestro bienestar y nuestra salud.

La siquiatra Sara Lazar, afirma que. “ los cambios en la estructura del cerebro pueden estar detrás de esos beneficios demostrados. La gente no se siente mejor solo porque se han relajado” algo cambia físicamente en su cerebro.



DIRIGE FORMACIÓN:

VANINA WELMAN

Profesora a cargo del
área de Mindfulness



Coach Ontológico Profesional. Es Master Reiki, EFT Practitioner, Neurodecodificadora, Ho'oponopono Practitioner, Profesora Nacional de Mindfulness y certificada como Monitor en Mindfulness Educativo. Ha trabajado y coordinado en jardines infantiles, escuela básica y capacita en empresas.

Es apasionada por transmitir herramientas para sintonizar con el amor y la paz interior que habita en cada uno de nosotros.



ESTRUCTURA DE LA FORMACIÓN:

La formación se organiza en un sistema modular que contempla lecciones semanales, siendo estos:

CONTENIDOS FORMACIÓN:

🚦 SEMANA 1: MÓDULO I TRANSFORMA TU MUNDO INTERNO, TRANSFORMA TU MUNDO ENTERO

- ¿Qué es Mindfulness?
- ¿Qué sucede cuando vivo en piloto automático?
- ¿Qué sucede cuando desarrollo mi atención plena?
- ¿Cómo puedo desarrollar mi atención plena y elevar mi consciencia?
- ¿Qué beneficios tiene para los niños (as) usar Mindfulness?
- ¿Qué técnicas de Mindfulness se pueden usar con niños y niñas ?

• SEMANA 2: MÓDULO 2 REGULANDO EMOCIONES

- Qué es una emoción
- Qué son las emociones básicas
- Qué mensajes nos traen esas emociones básicas
- Cómo regular las emociones
- Práctica: ejercicio

🚦 SEMANA 3: MÓDULO 3 OPTIMIZANDO EL TIEMPO

- Práctica de los 5 pasos de regulación emocional
- Regulando emociones, mente y cuerpo
- Tomando consciencia de mis tiempos
- Alineando mis tiempos con mis prioridades
- Cómo resolver posibles obstáculos



SEMANA 4: MÓDULO 4 GESTIONANDO EL ESTRÉS

- Cómo funciona el mecanismo del estrés
- Cómo se relaciona con el sufrimiento
- Cómo autoregular el estrés
- Cómo desarrollar estrategias de afrontamiento del estrés
- Práctica: ejercicio

SEMANA 5: MÓDULO 5 CULTIVANDO LA RESILIENCIA

- Cómo desarrollar actitudes que previenen el estrés
- Qué es la resiliencia
- Cómo cultivar la resiliencia
- Práctica: ejercicio

SEMANA 6: MÓDULO 6 PLANIFICANDO TALLERES DE MINDFULNESS (MATERIAL DE LECTURA OBLIGATORIO)

- Delineando objetivos para el desarrollo de competencias socioemocionales y de meditación
- Pasos de un taller de mindfulness
- Pautas de una meditación de mindfulness
- Cómo hacer el trabajo práctico
- Trabajo Práctico

SEMANA 7: MÓDULO 7 PRACTICANDO LA ESCUCHA MINDFUL

- Los 4 pilares de la comunicación consciente
- Qué es la escucha consciente y cómo practicarla
- Ejercicio Práctico de toma de consciencia



- Cómo comunicarme para construir relaciones más saludables
- Cómo expresarme con compasión
- Práctica: ejercicio

SEMANA 8: MÓDULO 8 COMUNICANDO DESDE LA PAZ Y LA COMPASION

- Qué historias me cuento y cómo impactan en mi vida
- Cómo practicar una comunicación más consciente tomando consciencia del lenguaje que utilizamos
- 6 mantras de la comunicación desde el amor y la compasión
- Práctica: ejercicio
- Video de cierre del curso

LECTURA OPCIONAL (Para quienes estén interesados en guiar niños(as))

- Módulo: mindfulness en el aula
 - Introducción
 - Práctica de mindfulness en el aula
 - Ejercicios/ideas para implementar mindfulness para alumnos y profesores
- Módulo: mindfulness para nin@s
 - Beneficios en niños(as)
 - El cerebro del niño que medita
 - Preparando la meditación
 - Protocolo para meditar
 - Nueve aprendizajes competenciales básicos de la meditación



RESUMEN HORAS FORMACIÓN 22 HRS.:

TOTAL:

- 12 hs de clases asincrónicas** Tendrás acceso a la plataforma desde el 7 de Mayo 2024 hasta el 30 de Junio 2024 para ir viendo y re viendo los contenidos y así obtener tu certificación.
- ✓ **3 hrs. de lectura complementaria.**
- ✓ **30 minutos diarios de práctica vivencial que se envía todos los días por el grupo de whatsapp y puedas hacer a tus tiempos.**
- ✓ **2 horas para resolver evaluación.**
- ✓ **Apoyo diario para tus consultas por grupo de WhatsApp durante todo el proceso.**

REQUISITOS PARA ESTA FORMACIÓN:

- ✓ No se requiere experiencia previa. Abierto a todo público habla hispana.
- ✓ Para obtener la certificación debes tener el 100% de visualización del contenido de las clases asincrónicas, todo el contenido está disponible en la academia de Criando Unidos para que vayas viendo o repasando la información y resolver la evaluación final.
- ✓ Debes tener acceso a internet y WhatsApp.



CERTIFICACIÓN:

- ✓ Al completar las horas de la formación y requisitos, obtienes certificación como Guía de Mindfulness por 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 meditación mindfulness con niñ@s y adultos y a incorporar las meditaciones a otras prácticas que se estén realizando

VALORES Y FORMA DE PAGO:

***Valor con descuento formación \$70.000.- (pesos chilenos)
(US\$71 dólares) (hasta el 5 Mayo 2024)***

***Valor alumnos academia \$60.000.- (pesos chilenos)
(US\$61 dólares) (hasta el 5 de Mayo 2024)***

Valor original formación \$90.000 (pesos chilenos)

***IMPORTANTE: PUEDES RESERVAR CON \$20.000.-PESOS Y ASI
ASEGURAR TU CUPO PARA ESTA FORMACIÓN.***

***Saldo restante debe ser cancelado como plazo un día antes del
inicio de la formación.***



IMPORTANTE:

- Valores no reembolsables, pero sí postergables para continuar la formación con un plazo extra por motivos de fuerza mayor como enfermedad. (*)

(*) El o la alumna deberá cancelar al sumarse el valor del reingreso de matrícula por un valor de \$15.000.- y tendrá acceso por un mes más (continuo al término inicial de la formación) para ver la materia que le falta visualizar, para así poder obtener su certificación.

- Valor se reserva no reembolsables.

FORMA DE PAGO: Transferencia, tarjeta de crédito o débito y PayPal. (A través de la página 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.

DATOS DE TRANSFERENCIA:

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: Guías de Mindfulness

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.

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

¡ Te esperamos para acompañarte en este viaje de crecimiento personal y profesional !