

# Universidad Hebraica

## Educación Continua

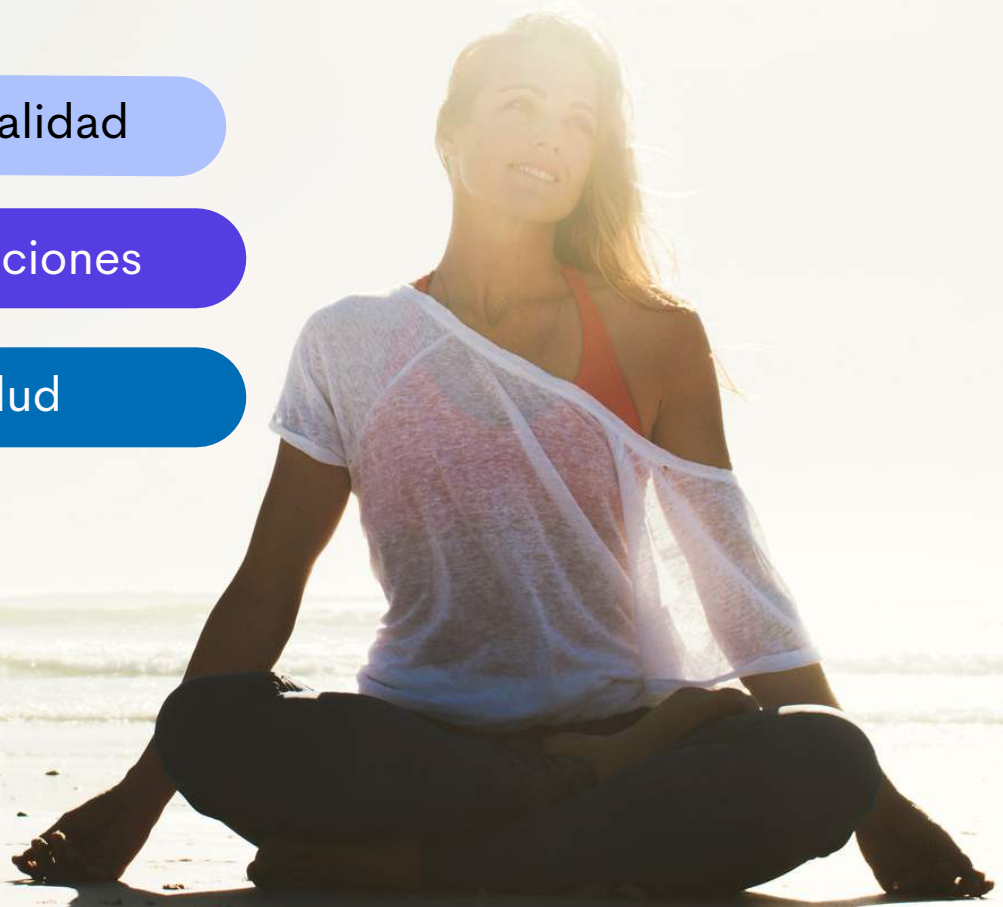
Presenta:

# Curso de Mindfulness

1 Transforma tu Realidad

2 Canaliza tus emociones

3 Transforma tu Salud





# Temario

1. Conceptos Mindfulness (Definiendo y redefiniendo)
2. Antecedentes y pilares del Mindfulness
3. Neurociencia en Mindfulness
4. Psicología positiva
5. Inteligencia emocional usando Mindfulness
6. Awareness como herramienta de comunicación
7. Química del cerebro
8. Toma de decisiones
9. Mindfulness en mi día a día
10. Cómo afecta mi conducta al relacionarme con otros?
11. Responsabilidad
12. Nuestros 5 sentidos y cómo nos ayudan a estar presentes,
13. Toma de decisiones conscientes
14. Empatía
15. Acciones en mi mundo
16. Técnicas de respiración y meditación
17. Círculo de lectura del libro "Despertando Dones".



## *Sello de Garantía de la Universidad Hebreaica*

Imparte:

**Lic. Aritzai Aldrete Corral**

Licenciada en Ciencias y Técnicas de la Comunicación por la Universidad de Durango. Curso el Diplomado en Desarrollo Humano por la Universidad Iberoamericana. Ha impartido cursos en diferentes instituciones por varios años y cuenta con el sello de Garantía de la Universidad hebreaica

**Duración:**

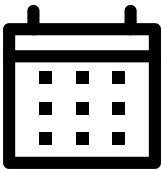
8 sesiones

**Horario:**

Martes y jueves de 20 a 22 horas,  
tiempo de la Ciudad de México

**Modalidad:**

sesiones sincrónicas en línea

**Fechas:****Junio de 2022**

martes: 7, 14, 21 y 28

jueves: 9, 16, 23, 30

Inversión regular: \$4,750 MXN (235 USD aprox.)

**Inscríbete hasta el 27 de mayo con un descuento del 20%:**

\$3,800 MXN (186 USD aprox.)



comprender · actuar · trascender



T. 55 5245 8600 Exts. 114 y 217

[informacion@uhebraica.edu.mx](mailto:informacion@uhebraica.edu.mx)

**Incorporaciones:**

Mary Fernanda García: 55 38 79 92 86

Jaquelin Amaro: 55 21 44 69 33

[www.uhebraica.edu.mx](http://www.uhebraica.edu.mx)

