

ÁREA DE BIENESTAR
Y PSICOTERAPIA

CURSO EN LÍNEA Mindfulness y fortalezas de carácter

DEL 20 DE ABRIL AL 1 DE JUNIO
DE 2023

Unir la atención plena con las fortalezas del carácter implica profundizar en la toma de consciencia de nuestras mejores cualidades y usarlas para incrementar nuestra capacidad de estar plenamente conscientes.”

Ryan M. Niemiec

**Identifica los recursos que
YA tienes para alcanzar tus
metas y ser feliz!**

Desarrolla tus habilidades personales para tener más herramientas que te permitan obtener la confianza y certeza de que puedes lograr todo lo que te propongas. Aprenderás a reconocer tus fortalezas y a usar tu inteligencia emocional para sentir el bienestar en todas las áreas de tu vida.

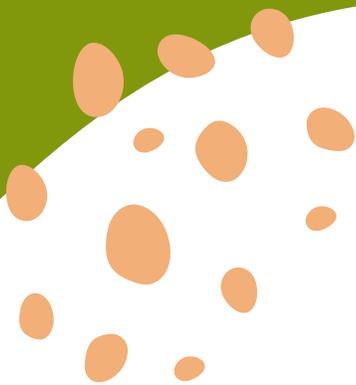


Este curso único en su tipo, combina la atención plena y la psicología positiva para cultivar las fortalezas y promover la mejor versión de ti mismo.

Durante 6 sesiones vas a lograr identificar, explorar y aplicar conscientemente tus fortalezas de carácter, así como aprender a usarlas en tu práctica de atención plena.

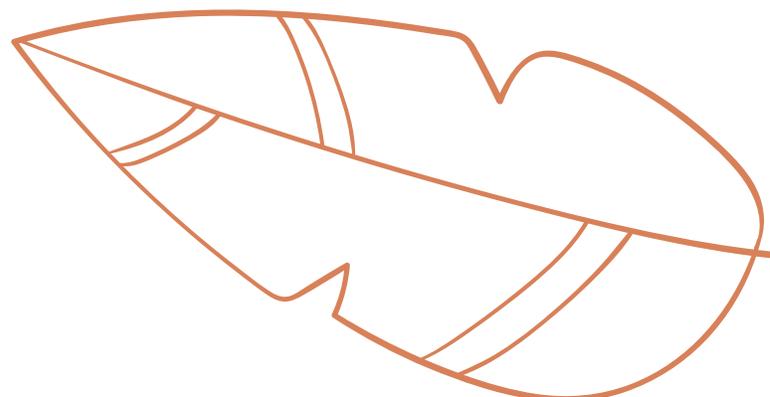
Este curso está dirigido a:

- Personas interesadas en conocer sus fortalezas de carácter y deseen descubrir cómo usarlas para vivir con mayor atención, conciencia y bienestar.
- Quienes deseen profundizar en su práctica de mindfulness, conociendo, reconociendo y usando sus fortalezas de carácter.
- Todos aquellos que busquen aumentar una actitud más positiva en su vida, aplicando de manera conjunta, estas dos herramientas de bienestar.
- Padres de familia interesados en educar y promover el desarrollo óptimo y sano de sus hijos.
- Educadores que deseen mejorar el rendimiento de sus alumnos y crear un ambiente positivo en sus salones.
- Profesionales de la salud que busquen incursionar en estas dos herramientas para apoyar a sus pacientes en su proceso físico, mental y emocional hacia una salud plena.



Beneficios de integrar las fortalezas de carácter y el mindfulness:

- Desarrollo de más fortalezas de carácter
- Más satisfacción de la vida y florecimiento
- Más sentido en la vida
- Vivir más emociones positivas
- Más involucramiento
- Más relaciones positivas
- Más atención y conciencia
- Incremento en el bienestar general





Imparte:

Ilana Saadia Gitlin

Licenciada en Ciencias de la Comunicación. Cuenta con diversos diplomados, en formación profesional en mindfulness y fortalezas, mindfulness en la educación y para empresas, bienestar y psicología positiva. Cuenta con la Certificación en Fundamentos de MBSR. Teachers Advanced Intensive (TAI) de MBSR. RYT 200 +300 horas de formación en yoga.

Inversión regular: \$3,400 MXN (174 USD aprox.)

¡Inscríbete ahora con descuento del 20%!

Inversión con beneficio: 2 pagos de \$1,360 MXN (equivalente a 2 pagos de 70 USD aprox.)

Descuento exclusivo del 30% para Comunidad UH

*Al momento de la inscripción, el costo en USD se actualizará, según el tipo de cambio del día
Cupo limitado.*

Aplican restricciones.

Precios sujetos a cambios sin previo aviso.

Temario:

Sesión 1: Mindfulness

Sesión 2: Las fortalezas de carácter

Sesión 3: Obstáculos y oportunidades

Sesión 4: La importancia del justo medio

Sesión 5: Valora tus relaciones

Sesión 6: TÚ en tu mejor versión



Modalidad: sesiones sincrónicas en línea



Horario de sesiones sincrónicas: jueves de 18:00 a 20:00 horas, tiempo de la CDMX

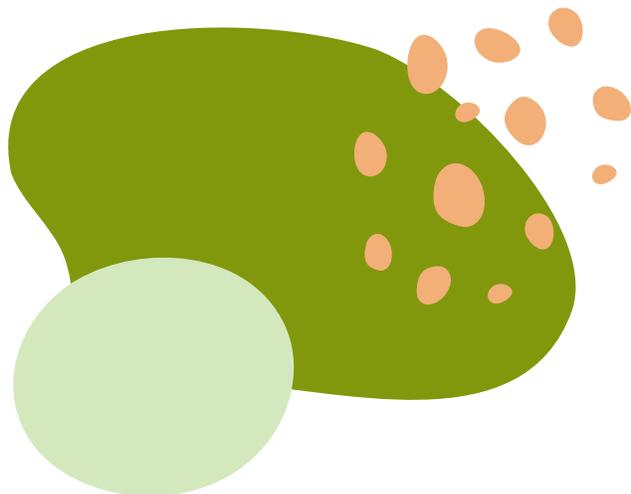


Duración: 6 sesiones

Abril: 20 y 27

Mayo: 4, 11 y 18

Junio: 1



UH

¡TODOS SON BIENVENIDOS!

T. 55 5245 8600 Exts. 114 y 217

informacion@uhebraica.edu.mx

Mary Fernanda García: 55 38 79 92 86

Jaquelin Amaro: 55 21 44 69 33

uhebraica.edu.mx

