

MICROTALLERS ICE - MICROTALLERES ICE

Nombre del curso	Ejercicios de autocontrol, autoconocimiento y relajación profunda para eliminar conflictos y alcanzar el éxito personal.
Objetivos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comprender la necesidad de la práctica de autoobservación mental y emocional para ampliar la conciencia de sí mismos. 2. Buscar la inteligencia emocional a través de la práctica del Silencio Interior. 3. Generar una actitud de vida positiva a través del pensamiento positivo y una mayor acercamiento a la naturaleza. 4. Comprender la necesidad de practicar la calma mental y la serenidad emocional. 5. Desarrollar la habilidad del autocontrol natural. 6. Aprender a respirar conscientemente y correctamente en cada momento. 7. Aprender a relajar el cuerpo físico profundamente.
Contenidos	<ul style="list-style-type: none"> – Estrategias para combatir los factores determinantes del estrés y del desequilibrio emocional. – ¿Cómo alcanzar el bienestar integral a través de las técnicas de meditación occidental? – ¿Cómo desarrollar una inteligencia psicosocial y mejorar nuestras relaciones? – Ejercicios y práctica de actitudes de vida positiva: relajación-serenidad-silencio interior-respiración consciente y natural.
Dirigido a	PDI de la Universidad de Alicante
Número de horas	3
Modalidad (Presencial, mixta, online)	Presencial
Número de participantes	20
Ponentes	Juan Blas Carpena Lucas
Lengua vehicular	Castellano <input checked="" type="checkbox"/> Valenciano <input type="checkbox"/> Inglés <input type="checkbox"/>