



● On Demand

Flex

Mindfulness

La práctica de la presencia plena para gestionar tus emociones, generar foco y aumentar tu productividad.

ESSENTIAL SKILLS

MINDFULNESS



¿Por qué tomar esta formación?

Te proponemos aprender a pausar (generar un stop de acción y de pensamientos con presencia plena) y desde allí conectar, habitar el presente, interrumpir o disminuir los juicios y pensamientos, y crearnos momentos de tranquilidad, disfrutando.

En este programa de formación teórico-práctico, interactivo y transformador, lograrás comprender qué es meditar y nos centraremos en la técnica del mindfulness.

Vamos a lograr identificar cómo la práctica de la presencia plena nos permite cultivar beneficios en nuestra inteligencia emocional y nuestra capacidad cognitiva de estar presentes, concentrados y enfocados, aumentando nuestra memoria y productividad.

Un programa que favorece la toma de conciencia potenciando el desarrollo de tus capacidades.

¿A quién está dirigida?


- Toda persona que quiera conocer y profundizar en una técnica cognitiva simple que nos permite habitar el presente con consciencia y calma.



Objetivos de la formación

- Habitar la presencia y generar habilidades claves para el desarrollo de una vida plena, en calma, alegre, consciente y presente.
 - Desarrollar nuestra capacidad de percibir conscientemente cada experiencia de la vida.
 - Incrementar la habilidad de mantener la atención y concentración por largos períodos de tiempo (productividad).
 - Aumentar la capacidad de autogestión emocional.
 - Promover la habilidad de responder conscientemente.
 - Ser más conscientes de nuestro cuerpo y de los mensajes que nos envía.
 - Disminuir los niveles de estrés y ayudarnos a estar relajados y tranquilos.
-

¿Qué vas a aprender?

- Herramientas prácticas para generar presencia y conciencia.
 - Meditar y generar momentos de calma.
 - Gestionar tus emociones.
 - Generar foco, atención y aumentar la memoria.
 - Conciencia corporal y la conexión con el cuerpo.
- 
- A decorative graphic at the bottom of the page consisting of a series of overlapping, light gray, wavy lines that create a sense of movement and depth, set against a solid pink background.

Incluye

- **8 videos de contenido**

- **Lecturas, actividades prácticas y meditaciones formales**

- **Certificado de finalización**

- **30 h** (dedicación recomendada)

**Cantidad de kines
que acumula**

15 kines

(* Crédito virtual para ser utilizado como forma de pago en futuras formaciones.

Modalidad

● On Demand

Flex

Experiencia de formación autogestionada que permite administrar el ritmo de estudio en nuestra plataforma, a través de diferentes recursos y estrategias didácticas diseñadas específicamente para cada formación, con el soporte de expertos en la temática.

Este espacio de entrenamiento dinámico y práctico permite medir el propio nivel de aprendizaje y dar cuenta de los objetivos propuestos.

Requisitos técnicos/académicos

- **Buena velocidad de internet:** bajada 10 mbps y subida 2 mbps (mínimo).
- **Para esta formación no se necesitan conocimientos previos.**

Lográ el aval de nuestros expertos



En **Kinetic Training Hub** se unen tus ganas de crecer con nuestra experiencia y conocimientos para que puedas desarrollar todo tu potencial.

Nuestras formaciones están respaldadas por la excelencia académica y la experiencia empresarial de un equipo de trainers altamente calificados.

Al completar la formación, recibirás esta insignia que reconoce tu aprendizaje, dedicación y esfuerzo.

Programa

● **Módulo 1: Salir del piloto automático**

- Introducción. Definiciones. Beneficios de la práctica. Práctica formal y práctica informal de meditación.
-

● **Módulo 2: Habitar el presente**

- Salir de la multitarea habitando el presente y generando foco y alta productividad. La respiración. Calibrando.
-

● **Módulo 3: Resiliencia e inteligencia emocional**

- Definiciones, conceptos y distinciones. Autorregulación emocional.
-

● **Módulo 4: Presencia plena**

- Cultivando los beneficios de la presencia plena. Modo ser. Amor bondadoso, compasión, la relación con nosotros mismos y con los demás.



MEDIOS DE PAGO

- Tarjetas de crédito*
- Contado o transferencia bancaria**
- Billeteras virtuales
- PayPal

› Consultar otros medios de pago vigentes al momento de la compra.

Descuentos y promociones***

- Hasta **40% OFF** por inscripción temprana
- Uso de **KINES** como parte de pago
- **6 cuotas sin interés** con tarjetas bancarizadas
(solo válido en Argentina)
- **50% OFF extra** por compra de formaciones *Live Class + On Demand* o **30% OFF extra** comprando dos formaciones *On Demand*
- Descuento por grupos **de 3 o más personas**

[**VER PRECIOS**](#)

*Si el pago con tarjeta de crédito se realiza mediante PayPal, puede existir algún cargo extra según el país de emisión de cada tarjeta.

**Si la transferencia se realiza vía Payoneer, puede existir algún cargo extra según el país desde donde se realiza la transferencia.

***Descuentos por tiempo limitado. Consultá con nuestros asesores la vigencia de cada uno.

¡Gracias por elegirnos!



kinetic
TRAINING