

WEBINAR ONLINE
GRATUITO
miércoles 6 abril
2022
19:00h-20:00h

MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

Dirigido a : Profesionales de Educación, Salud, Empresa, Psicología, o público en general que quieran conocer cómo la práctica de Mindfulness y Autocompasión ayuda en la regulación de las emociones, aumenta la capacidad de resiliencia en las dificultades y facilita una relación más amable con uno mismo y con los demás.

Inscripciones : <https://www.aulasmindfulness.com/webinar-gratuito-online-autocompasion-ucm>

AVISO: Al inscribirte recibirás el enlace a la plataforma zoom para poder participar en el seminario. Todas las personas inscritas recibirán posteriormente el enlace a la grabación del seminario.

¿QUÉ APRENDERÁS EN ESTE WEBINAR?

- ✓ **Qué es la autocompasión**
- ✓ **Mitos sobre la autocompasión**
- ✓ **Qué aporta al Mindfulness**
- ✓ **Qué es el programa MSC: contenidos**
- ✓ **Beneficios del programa MSC**
- ✓ **Conocer y experimentar: un ejercicio práctico del programa**

¿Quieres saber más? pincha en el siguiente link:

<https://www.aulasmindfulness.com/webinar-gratuito-online-autocompasion-ucm>

IMPARTE'

LINA ARIAS VEGA

Dra. Yb' Psicología
Profesora acreditada de

MSC, MBCT, MBSR
linarias@ucm.es

