



¿QUÉ ES LA COMUNICACIÓN CONSCIENTE?

La comunicación consciente es una **metodología donde se integra la práctica de mindfulness al espacio relacional.**

Con la práctica de mindfulness desarrollamos la atención y concentración en el presente, lo que nos permite desarrollar estados de calma y quietud, a la vez que cultivamos cualidades como el no juicio, la amabilidad y aceptación, habilidades que podemos llevar a nuestro espacio personal y laboral.

Junto con nuestra experiencia personal, gran parte de nuestra vida se desarrolla en relación con otros, estamos constantemente generando vínculos y relaciones de forma individual y con grupos, estas continuas interacciones pueden ser gatilladoras de **estrés, ansiedad y emociones difíciles de gestionar.**

Por lo que parte de nuestra **insatisfacción en la vida emerge en el espacio relacional, donde los juicios que tengamos sobre los otros, la gestión de nuestras emociones, el contagio emocional y los conflictos son desafíos que están presentes en nuestra experiencia cotidiana,** con nuestros vínculos cercanos, con nuestros amigos y en el espacio laboral,

A través de la práctica de comunicación consciente podemos traer claridad al espacio relacional. detenernos, y escuchar con mayor presencia y perspectiva, aportando una mayor amabilidad y empatía a las relaciones. Permitiéndonos gestionar de una forma más hábil la insatisfacción en las relaciones.

Este taller esta basado en la metodología de mindfulness relacional y el programa de comunicación consciente de Teo Luna de Sukha Mindfulness (España).

DESCRIPCIÓN DEL TALLER

En este taller es introductorio a la comunicación consciente, principalmente práctico junto con complementos teóricos. Realizaremos prácticas de atención y auto regulación emocional de forma individual y grupal, cultivaremos la empatía, la escucha consciente y la comunicación amable y compasiva. Explorando como llevar la práctica meditativa al espacio relacional.



CONTENIDOS

- **Aprender a parar** y establecer estados de calma y tranquilidad
- Desarrollo de **prácticas mindfulness**, personales e interpersonales.
- **Cultivar estados de atención y concentración** en nuestras relaciones
- **Empatía consciente**
- **Consciencia corporal** en las comunicaciones, interacción cuerpo - mente
- **Presencia y regulación** ante el conflicto
- **Cultivo de la amabilidad** como elemento catalizador de relaciones positivas y constructivas.

MATERIAL DE APOYO

Incluye material de apoyo como textos, videos, audios con meditaciones guiadas y sugerencias de ejercicios para continuar con la práctica.

DIRIGIDO A

Este taller está dirigido a cualquier persona que desee mejorar la calidad de sus relaciones, nutriendo con mayor claridad su comunicación, reduciendo la reactividad y los conflictos, cultivando una comunicación más empática y compasiva.

IMPARTE

Janitze Faundez. Docente, Magister en educación emocional, Diplomada en Mindfulness Relacional, UAI. Certificada en Comunicación Consciente (Sukha Mindfulness). Con más de 20 años de experiencia en prácticas meditativas, con 5 años de experiencia realizando talleres y programas de mindfulness en el ámbito educativo y organizacional. Encargada del área organizacional de La Cumbre Mindfulness.



Modalidad
Online o presencial



Taller de 4 horas
cronológicas



Detalles:
lacumbremindfulness@gmail.com
+56 9 45862964