



LASALLE

centro **universitario**

Centro adscrito a la Universidad Autónoma de Madrid

EL PRESIDENTE
del
CENTRO SUPERIOR DE ESTUDIOS UNIVERSITARIOS LA SALLE

otorga a

Doña Maria Montserrat Solé Pàmies

una vez superadas las enseñanzas correspondientes, según el currículo que al dorso se indica, organizadas por el Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle en colaboración con el Instituto Europeo de Psicología Positiva y aprobadas por el Equipo de Gobierno, el presente diploma por el

Título Superior Universitario en Mindfulness y Gestión Emocional

Madrid, a 12 de Noviembre de 2020

El Interesado,

El Presidente,

MAXIMILIANO NOGALES MORALES

La directora,

DAFNE CATALUÑA SESÉ

IEPP instituto
europeo de
psicología
positiva



Duración: 21/05/2020 - 12/11/2020
MODULOS FORMATIVOS

- 01 Introducción al Mindfulness y la gestión emocional
- 02 Actitudes de la plena consciencia
- 03 Fortalezas "Emocionales"
- 04 Crear consciencia de nuestras reacciones automáticas
- 05 Práctica del MDF mediante la Apreciación de la Belleza, Curiosidad y Vitalidad
- 06 Práctica del MDF mediante la Aceptación, la Armonía, el Universalismo, la Gratitud y el Perdón
- 07 Beneficios de la plena consciencia
- 08 Cambiando el foco: Potenciando emociones positivas
- 09 Relaciones Conscientes I
- 10 Relaciones conscientes II
- 11 Consciencia plena para el Manejo del Estrés I
- 12 Consciencia plena para el Manejo del Estrés II

TOTAL HORAS: 85,5h (Equivalentes a 3,25 ECTS)