



V CURSO DE ENTRENAMIENTO PRÁCTICO EN MINDFULNESS MBET

(Mindfulness Based Emotional Transformation)



Con este curso podrás:

- Aprender seis modalidades diferentes para practicar Mindfulness (estáticas, en movimiento y con visualizaciones).
- Regular tus emociones en lugar de reaccionar impulsivamente.
- Aplicar el Mindfulness para mejorar tus relaciones personales.
- Gestionar tus niveles de estrés diario con mayor eficacia.
- Consolidar una disciplina de práctica semanal.

5 ECTS · 1.5 CRAU
Totalmente ONLINE

**Matrícula y solicitud de ayuda:
hasta el 20 de septiembre**

**Impartido por:
Roberto Crobu
Psicólogo y coach senior**

**197€ colectivos UMU
247€ otros colectivos
Posibilidad de ayuda***

**Duración del curso:
del 26 de septiembre al 18
de diciembre de 2022**

* Las ayudas se reparten entre los solicitantes de beca una vez finalizado el curso en función del expediente académico. Para acceder a ellas es necesario realizar con aprovechamiento el curso. Su importe suele estar entre el 10% y el 60% del importe de la matrícula, en función del número solicitantes y la situación de cada uno/a. Dado que se conceden a posteriori, se ha de abonar el importe íntegro del curso al realizar la matrícula. Para la realización del curso es necesario un mínimo de 10 participantes.

Para más información, visita
www.um.es/web/ceee o escribe a ceee@um.es

