

Mindfulness e Inteligencia Emocional

11/09/2023

Difusión de noticias ugr

Durante los días 4, 18 y 25 de octubre entre las 16:00 y 19:30 horas, se realizará en el Aula de Expresión Corporal de la Facultad de Ciencias de la Educación, un curso intensivo y gratuito de Mindfulness e Inteligencia Emocional, mientras que el domingo 29 de octubre de 10:30 a 18:30 horas se celebrará en el Centro Conscienciarte. Dirigido a los estudiantes universitarios, este se estructurará en 4 sesiones con clases presenciales. Las tres primeras sesiones serán teórico-prácticas donde se aportarán conocimientos y prácticas para mejorar la atención y regulación emocional. La cuarta sesión consistirá en un retiro semiurbano a las afueras de Granada, que permitirá hacer una práctica de la materia a modo de convivencia, para profundizar en contenidos y conocimientos.

Para llegar al centro Conscienciarte de Jun, CELEI ofrecerá servicio de desplazamiento gratuito para el alumnado que no disponga de vehículo propio o que prefiera esta opción.

La inscripción se cumplimenta a través de:

<https://docs.google.com/forms/d/1453VuhbaQn0zYRzIwa-UfaM0HaqUVfcBs8Ja1s8rZfQ/edit>

MINDFULNESS
Curso Intensivo **gratuito**
Dirigido a estudiantes universitarios
INTELIGENCIA EMOCIONAL

Clases presenciales en Facultad de Ciencias de la Educación:
4 de octubre en el aula de Expresión Corporal de 16:00 a 19:30 horas
18 de octubre en el aula de Expresión Corporal de 16:00 a 19:30 horas
25 de octubre en el aula de Expresión Corporal de 16:00 a 19:30 horas

Práctica intensiva en Centro Conscienciarte:
29 de octubre. Sala Centro Conscienciarte de 10:30 a 18:30 horas

Si quieres reducir tu nivel de estrés y mejorar tu atención y regulación emocional para afrontar el final de curso

¡INSCRÍBETE!

Información e inscripciones
info@celei.org

<https://docs.google.com/forms/d/1453VuhbaQn0zYRzIwa-UfaM0HaqUVfcBs8Ja1s8rZfQ/edit>

Colaborado por:
CELEI
Universidad de Granada