

Maestría Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada)

Acerca del programa

Desarrolla y practica la conciencia plena como apoyo en el ámbito personal y profesional.

Sé un profesionista capaz de analizar el contexto que te rodea para generar prácticas positivas de alto impacto a corto, mediano y largo plazo, haciendo énfasis en la búsqueda constante del bienestar como motor de vida para las personas y las organizaciones.

Aplicación táctica de conocimientos

Adicionalmente al estudio en línea que se centra en desarrollar procesos de transformación intra e interpersonal, el plan de estudio de la Maestría en Mindfulness (Conciencia Plena Aplicada) destaca por el desarrollo de Habilidades Directivas a través de las Sesiones Ejecutivas mensuales, en donde la aplicación del conocimiento se convierte en el eje central, permitiéndole al estudiante:

- Adquirir conocimientos puntuales, específicos y esenciales.
- Desarrollar sus habilidades directivas y empoderar su perfil profesional.
- Tener un acercamiento con líderes de cada disciplina.
- Acceder a conferencias y sesiones prácticas, impartidas por expertos.
- Situar los conocimientos teóricos, en escenarios laborales reales.
- Desenvolverse en un espacio ideal para el Networking.

Perfil de ingreso

La maestría está dirigida a personas con un alto sentido propositivo que desean aprender los beneficios que produce la práctica de la conciencia plena aplicada como una herramienta para incrementar y sostener el bienestar de la persona, y que además cuenten con estudios previos de licenciatura correspondientes a cualquiera de las siguientes áreas del conocimiento:

- Ciencias Sociales

- Humanidades
- Económico-Administrativas

Conocimientos y habilidades a desarrollar

- Contribuir al desarrollo de su comunidad mediante su conocimiento en conciencia plena.
- Facilitar la mejora de aprendizaje individual y colectivo en los procesos humanos de interacción y acción.
- Apoyar a personas, líderes, equipos, organizaciones en el desarrollo de programas de conciencia plena.
- Liderar equipos de trabajo, valorando el factor humano como fundamental en cualquier organización y vinculando la mejora continua a su rol profesional.
- Dirigir organizaciones actuales con sentido humano y con enfoque de bienestar; así como en sus herramientas, métodos y técnicas.
- Desarrollar una visión múltiple y amplia de vida que les permita apoyar a otros.
- Promover la conciencia plena en las organizaciones y comunidades como una herramienta transversal para el apoyo del bienestar en cualquier ámbito.
- Guiar prácticas de conciencia plena a grupos y personas.

Perfil de egreso

El egresado destacará por su capacidad de introspección, observación, análisis e inteligencia interpersonal, lo que le permitirá contar con habilidades para desarrollar personas con altos niveles de conciencia hacia sí mismos, hacia la sociedad y las organizaciones.

Asignaturas

Bases de la positividad
Perspectiva del bienestar
Fortalezas del carácter
Metas para la vida
Estado óptimo de la vida
Ciencia de la felicidad
Orígenes del Mindfulness (atención plena)
Pensamiento positivo y conciencia plena
Mindfulness (conciencia plena)
Bienestar pleno
Métodos de conciencia plena
Conciencia plena en la niñez y adolescencia
Conciencia plena en la adultez y vejez
Conciencia plena en el trabajo
Seminario de investigación
Práctica positiva

*Este plan de estudio se encuentra incorporado al Sistema Educativo Nacional, con fecha 28 de marzo de 2019 y No. de Acuerdo 20193198, emitido por la Dirección de Instituciones Particulares de Educación Superior, Dirección General de Educación Superior Universitaria, de la Secretaría de Educación Pública.

Beneficios

- Reconocimiento de validez oficial SEP.
- Apoyo personalizado de experimentados tutores y asesores.
- Diversas formas de evaluación.
- Biblioteca virtual disponible sin costo.
- Seminarios mensuales con ponentes de alta experiencia

Haz la llamada correcta

Encuentra el curso que necesitas con ayuda de un consultor OCC



5046 1400
01800 2145588



/OCCEducacion



@OCCEducacion



tuconsultor@occ.com.mx