



Carmen López Vázquez

Socio Fundadora de Centro Galatea
(www.centrogalatea.es).
Instructora de Mindfulness. Formadora.
Coach y Master Practitioner de PNL.

Programa Formativo en MBSR (Reducción del Estrés basado en Mindfulness).

Programa Formativo en MSC (Mindful Self Compassion) Mindfulness y Autocompasión.

Programa Formativo en CTT (Cultivo de la Compasión).

Experta en Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT).

Formadora. Máster Practitioner de PNL.

Experto en Coaching Profesional.

Programa corporativo Galatea de formación en Mindfulness

“El que vive en armonía consigo mismo, vive en armonía con el Universo”



Alcalá 118, 1º C (Metro Goya). Madrid
T 91 009 31 26 · www.centrogalatea.es

f in

¿Qué es Mindfulness?

Mindfulness significa Atención Plena, estar atento a todo lo que surge en el momento presente, con una actitud abierta, con curiosidad y sin juzgar.


Conocer una herramienta para entrenar la mente, centrarse “en el aquí y ahora” y tener una visión más clara de la realidad.


Aprender a observar pensamientos, emociones y sensaciones para desarrollar estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés.


Manejar estados emocionales de estrés ante retos profesionales y/o personales a través de la capacidad de atención y de relajación para obtener bienestar psicológico y sensación de plenitud.


10 Razones para realizar el Programa de Mindfulness en Galatea

- 1) Programa presencial de entrenamiento de 8 semanas
- 2) Sesiones online
- 3) Biblioteca de audios con meditaciones guiadas
- 4) Prácticas individuales formales/informales
- 5) Sesiones de entrenamiento grupales
- 6) Plan de seguimiento personalizado
- 7) Meditaciones gratuitas en Espacio Galatea
- 8) Workshops personalizados para empresas
- 9) Programa formativo sector salud/ sociosanitario
- 10) Retiro Mindfulness post-programa

 **Mindfulness para el Estrés y la Ansiedad**
Conocer y desarrollar las técnicas para reducir el estrés y la ansiedad, favoreciendo un mayor bienestar en el día a día al entender el funcionamiento de la mente y responder en vez de reaccionar ante cada situación.

 **Mindfulness y Autocompasión**
Gestionar las emociones y pensamientos difíciles, como rabia, miedo, culpa, vergüenza, inseguridad, falta de autoestima, dolor, etc, desde la calidez y la amabilidad con una actitud resolutive y saludable para la persona.

 **Mindfulness para Coach, Terapeutas y Líderes de Equipo**
Conseguir los objetivos tanto personales como profesionales que ayuden a superar problemas, resolver conflictos, asumir con éxito proyectos desarrollando nuevas competencias de liderazgo.

 **Mindfulness para Empresas**
Ofrecer a las empresas programas para desarrollar al máximo el potencial de las personas que las forman consiguiendo una mayor productividad para mejorar la calidad y la excelencia en el trabajo.

Beneficios del Mindfulness

Las investigaciones científicas certifican que con los programas de Mindfulness se consiguen los siguientes beneficios:

