



Carmen López Vázquez

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

Instructora del Programa Entrenamiento en el
Cultivo de la Compasión CCT (Universidad
Stanford).

Formadora del MBSR Mindfulness Based
Stress Reduction (Universidad de Brown).

Diplomada Curso Superior Universitario
de Mindfulness (Universidad Rey Juan
Carlos).

Profesora del Master de Mindfulness de
la Universidad Alcalá de Henares.

Formadora. Máster Practitioner de PNL.

Experto en Coaching Profesional.

Programa corporativo Galatea de formación en Mindfulness y Compasión

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



606 185 526 · carmenlopez@centrogalatea.es



¿Qué es Mindfulness y Compasión ?

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", tener una visión más clara de la realidad y desarrollar estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés.

Compasión, es una cualidad humana que tiene que ver con el sufrimiento, sentirse conmovido y hacer algo para aliviar ese dolor.

Profundizar sobre el autocuidado con recursos y herramientas para generar hábitos más constructivos y saludables, siendo más resilientes ante los problemas.

10 Razones para realizar los Programas de Mindfulness y Compasión 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 y educación
- 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 Compasión: Autocuidado y Resiliencia
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 resolutiva y saludable para la persona.



Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT)
Desarrollar las cualidades de la compasión, la empatía y el amor hacia uno mismo y hacia los demás, favoreciendo un mayor bienestar, equilibrio emocional y calidad de vida.



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:

CONTIGO MISMO

Conseguirás una relación más amorosa y respetuosa
Trabajarás la autocrítica
Desarrollarás equilibrio emocional
Fomentarás una vida más plena
Reconectarás con el cuerpo

CON TU TRABAJO

Aumentarás la satisfacción laboral
Incrementarás la eficacia
Mejorarás la gestión del tiempo
Desarrollarás habilidades de comunicación

CON LOS DEMÁS

Mejorarás las relaciones personales
Desarrollarás una mejor comunicación
Serás más asertivo
Identificarás juicios y críticas
Mejorarás las habilidades para la resolución de problemas

CON TU SALUD

Aprenderás a utilizar tu respiración para relajar tus emociones
Reducirás el estrés, la ansiedad y los miedos
Te liberarás de estados depresivos
Mejorarás la atención y concentración
Mejorarás el rendimiento deportivo