

cen

CENTRO DE
ENSEÑANZA
Y NEGOCIOS

Especialistas en técnicas mentales

www.institutovictoria.es

Info.institutovictoria@institutovictoria.es

Info.institutovictoria@gmail.com

TODO PUENTE ES UN CAMINO HACIA EL AVANCE



INSTITUTO VICTORIA

MINDFULNESS



Mindfulness

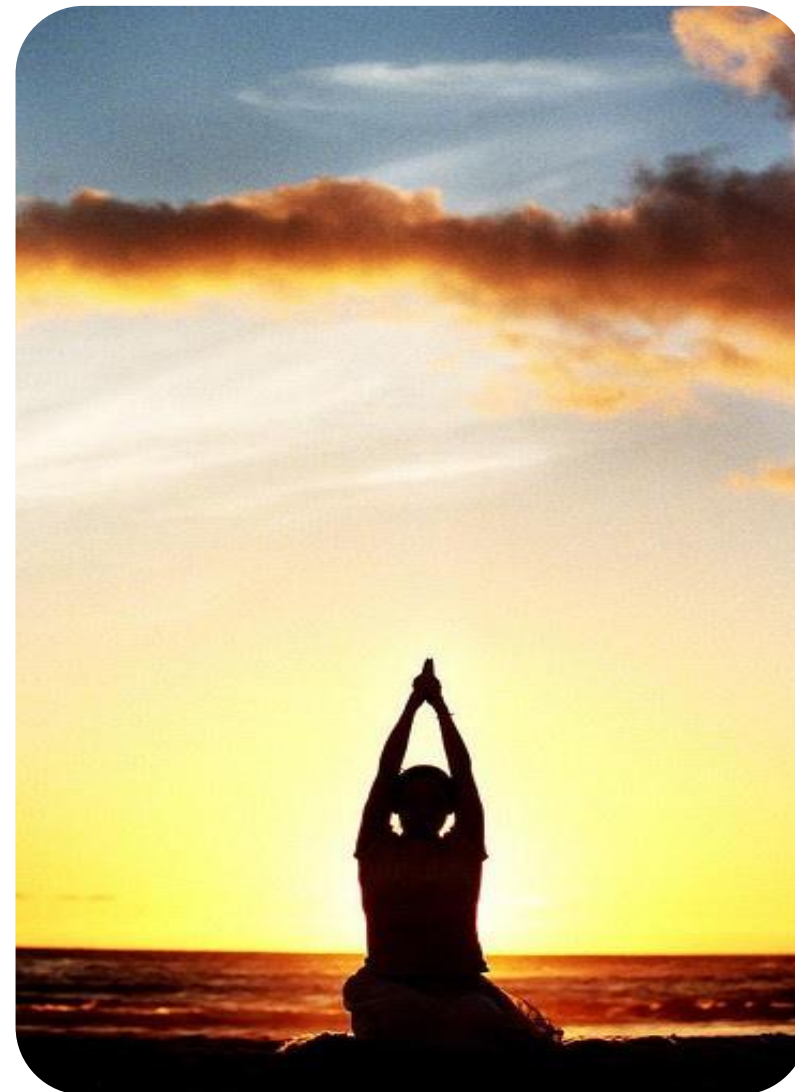
Mindfulness es una forma de entender la vida dando importancia a las cosas que realmente lo son.

Para poder disfrutar de los beneficios del Mindfulness, cada persona parte del momento vital en el que está, siendo quien es, sean cuales sean sus circunstancias personales.

Desde IV te proponemos nuestro curso de Mindfulness para salir de este ciclo nocivo

Desde la teórica a la práctica, trabajando con nuestra modalidad de entendimiento.

Tanto el presente como los estados de “Mente intermitente (semáforo)” estado que nos referimos a lo que hace nuestra mente, saltando de un pensamiento a otro, sin sentido, como un intermitente. O semáforo. Pensamos en miles de cosas al día, que vienen y van en cada momento. Y esto nos hace estar alerta continua y no nos da descanso, nos mantenemos en estado alerta siempre con pensamientos, unos positivos y otros no tanto.



Mindfulness



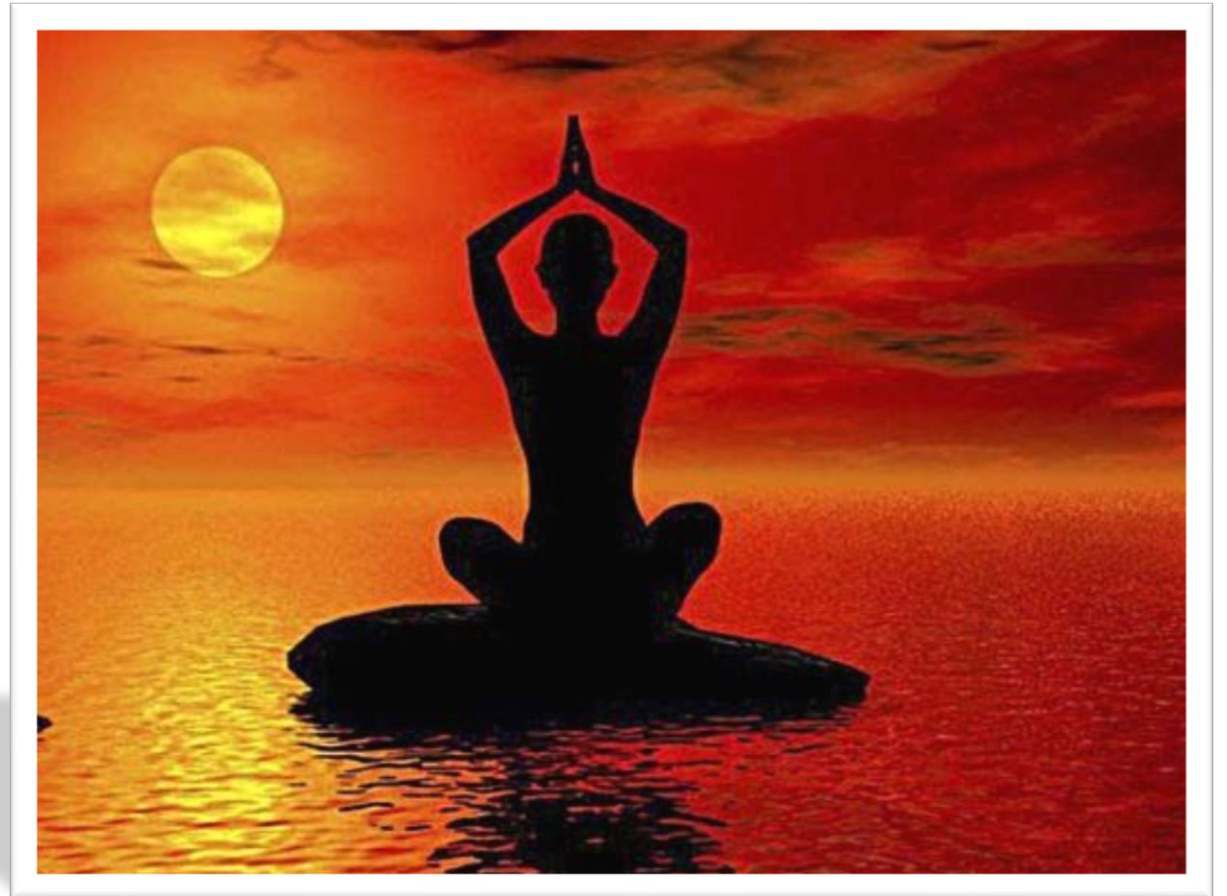
Vamos a dotarnos de recursos para vivir conectados con nosotros mismos, con nuestro corazón, nuestra mente y con nuestro cuerpo, al que tan descuidado se tiene en el modo de vida actual, escuchando qué nos pide en cada momento y permitiendo dejarnos sentir todas y cada una de las emociones que se rechazan constantemente. La constancia del trabajo nos permite el cambio, sin trabajo no hay recompensa, sin práctica no hay avance.

Trabajaremos los principios básicos para lograr una Actitud Vital Fundamental, todo ello lo vas a aprender en nuestro curso de Mindfulness.

No juzgar, aprenderemos a observar de forma imparcial. No criticarnos, ni evaluamos como bueno o malo. Lo que es, simplemente es.

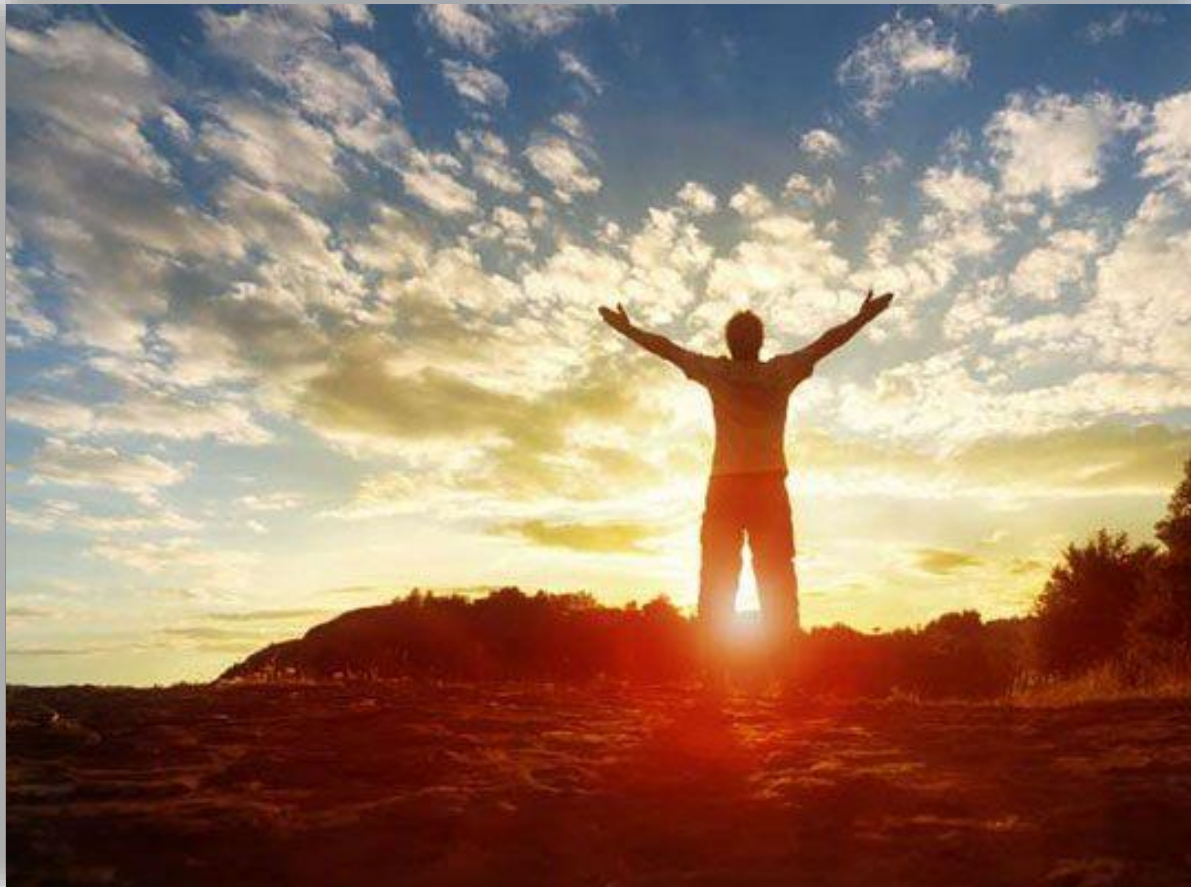
¿Qué nos aporta?

Podemos calmar nuestra mente y poner el foco en aquello que queremos, a través de la atención plena o Mindfulness. Una forma de meditar, una filosofía de vida, con el Mindfulness mantenemos la atención plena con amabilidad, somos conscientes de lo que hacemos en el momento en que lo hacemos. Esto nos va a generar bienestar y felicidad. En la práctica de Mindfulness aprendemos a recoger la emoción, a observar incluso a compartir abrazos, porque ha llegado a tu presente por alguna razón. Y si esa razón la aceptamos obtendremos un mayor equilibrio y bienestar personal.



¿A quién está dirigido?

A todas las personas que decidan cambiar su vida, que quieran aprender a movilizar sus propios recursos para vivir una vida más plena y feliz. Se trata de una práctica aparentemente muy sencilla, que necesita de constancia, una mirada de no juicio y compasión por los demás y por uno mismo. Grupos reducidos y plazas limitadas.





Directorio del curso

1. Aprenderás a disfrutar de cada momento de la vida.
2. La importancia de las prácticas.
3. Las modalidades para ser más flexible.
4. Aprenderás Técnicas de respiración.
5. La capacidad de sorprenderte de lo pequeño.
6. Los conceptos y valores humanos.
7. Aprenderás a saber mirar a la persona amada cada día como la primera vez.
8. Metamodelos para conocerte.
9. Aprenderás a usar la mente como una herramienta de bienestar.
10. Aprenderás a entender y comprender que no somos solamente lo que pensamos.

Subvenciones- Promociones -Descuentos y Refrescos-

Refrescos-

Si deseas realizar cursos de refrescar memoria y has realizado con nosotros el curso puedes volver a hacerlo y la aportación será tu voluntad. Si no has hecho el taller presencial con nosotros y quieres reciclarlo debes traer el diploma acreditativo que te entregó tu maestro y se te hará un descuento del 50%.

Descuentos-

Disponemos de descuentos para parados, jubilados, antiguos alumnos de. -10 a 15 %

Promociones-

Si reúnes tu propio grupo de 10 personas -Tu formación gratuita sin coste alguno

Acción social-

Todos los cursos y talleres aportan un 10% para los proyectos de acción social de las asociaciones de Confasem "Confederación de asociaciones y empresas"

Disponemos de bolsa de trabajo

Bolsa de trabajo-

Si deseas ser parte de nuestra empresa, como profesional o voluntario mándanos un correo con tus datos y currículum – si eres profesional adjunta tus diplomas – gracias

Consulta y fórmate con profesionales

El curso incluye:

1- Manual propiedad del Instituto Victoria explicativo y detallado.
Prácticas en aula y prácticas reales- concertadas con el profesor

DIPLOMAS

2- En cada nivel se hace entrega independiente de:
DIPLOMA impartido por el Instituto Victoria
Acreditativo y Avalado

Diploma impartido por el Instituto Victoria- Avalado por:



¿Qué es Instituto Victoria?

El Instituto Victoria está compuesto por Grafólogos, Hipnólogos, Coaching, Consteladores, Masters en PNL

Instituto Victoria es un proyecto asociativo creado por profesionales ejerciendo desde los años 80 procedentes de diferentes ámbitos terapéuticos y educativos que tienen en común la pasión por la investigación, la docencia y la aplicación, en un entorno multidisciplinario, de sus respectivas especialidades.

A photograph of a forest path covered in fallen autumn leaves. The trees are heavily laden with orange and yellow foliage, creating a dense canopy. At the end of the path, there is a bright, glowing light source, possibly the sun, which creates a strong lens flare and illuminates the scene. The overall atmosphere is warm and serene.

NO HAY MAYOR PROYECTO QUE UNA BUENA FORMACIÓN

Síguenos en las redes Sociales

<https://www.facebook.com/Instituto-Victoria-336137926819097/>

<https://www.facebook.com/groups/844029232303571/>

Compártenos en tu red social favorita



Emails

teléfonos

Direcciones

cen | CENTRO DE
ENSEÑANZA
Y NEGOCIOS

Valencia

963483059

619400271 -696919616

Madrid

Tel: +034 696919616

Barcelona

Tel: +034 937390592

Palma de Mallorca

Tel: +034 871034839

www.institutovictoria.es

**Todos nuestros cursos se imparten el CEN – CENTRO DE ENSEÑANZA Y NEGOCIOS
COWORKING EN TODOS NUESTROS CENTROS**

DELEGACIONES

Valencia –
Avd. -Pérez Galdós nº 53 –
Tel. 963843059-619400271

Barcelona
Carretera de espulgues nº 64
Tel – 93 83 38 385 669112018

Palma de Mallorca –
Calle- Compte d' ampuriesnº 8 –
Calle- Archiduque Luis Salvador nº5- entres- izq.
Tel 971210078 – 617427099

Madrid –
Calle- Mayor nº 2
696919616

ENLACES DE INTERES

Instituto Victoria
<https://www.facebook.com/Instituto-Victoria-336137926819097/>

Instituto Victoria- Grupo
<https://www.facebook.com/groups/844029232303571/>

Pnl – Coaching – Insti- Victoria
<https://www.facebook.com/groups/1840435366180731/>

