

# PROGRAMA FORMATIVO

## Mindfulness - versión online

Código: 12317

Modalidad: ON LINE

Duración: 30 horas

### Objetivos:

Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness.

- Analizar los conceptos clave para la comprensión del Mindfulness, así como los beneficios de su práctica.
- Identificar la efectividad de algunas de las estrategias para la práctica y potenciación en Mindfulness para su aplicación personal y/o profesional.
- Desarrollar los conocimientos necesarios, así como las estrategias, técnicas y beneficios de la práctica del Mindfulness para una regulación emocional plena.

### Contenidos:

#### **Introducción al Mindfulness**

¿Qué es Mindfulness?

Evidencias científicas del mindfulness

Respiración consciente

Beneficios de Mindfulness

#### **Estrategias para la práctica del Mindfulness**

Resiliencia

Meditación

Técnicas de relajación

Mindfulness para la vida cotidiana

Mindfulness en el ámbito laboral

#### **Mindfulness para la gestión emocional**

¿Qué son las emociones?

Inteligencia Emocional

Regulación Emocional

Mindfulness para gestionar emociones

# PROGRAMA FORMATIVO

## Ley Orgánica de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales - versión online

Código: 15372

Modalidad: ON LINE

Duración: 20 horas

### Objetivos:

- Conocer la nueva normativa nacional de protección de datos, LOPDGDD, analizando su articulado de conformidad con el Reglamento General de Protección de Datos.

### Contenidos:

#### **Introducción a la Ley Orgánica 3/2018. Las autoridades de protección de datos**

Objetivo, estructura y ámbito de aplicación.

Principales novedades de la Ley Orgánica 3/2018.

La autoridad nacional y autonómica de protección de datos.

#### **Principios aplicables al tratamiento de datos personales. Sujetos implicados en la protección de los datos**

Principios de protección de datos de la LOPDGDD.

El responsable y el encargado del tratamiento. Medidas de responsabilidad activa. Registro de actividades y bloqueo de datos.

El delegado de protección de datos.

#### **Derechos de las personas y derechos digitales**

Aplicación del principio de transparencia e información.

Derechos de las personas en la protección de sus datos.

Los derechos en la era digital.

#### **Tratamientos concretos y transferencias a terceros países y organizaciones internacionales**

Tratamiento de datos de contacto en el ámbito empresarial y de determinadas operaciones mercantiles.

Tratamiento de datos por diferentes sistemas de información.

Tratamiento de datos en la Administración Pública.

Tratamiento de datos de las personas fallecidas.

Transferencias internacionales de datos.

#### **Vulneración de la normativa de protección de datos. Infracciones y sanciones**

Procedimientos de la AEPD en el supuesto de vulneración de la normativa de protección de datos.

Régimen sancionador. Infracciones y sanciones.