



Motivaciones personales

Cuéntanos por favor, que te mueve



Por favor, rodea con un círculo las respuestas que más se aproximen a tus motivaciones y háznoslas llegar para conocerte un poco más.

Preguntas para posibles Instructores/as de Mindfulness

- 1** ¿Qué te motiva a impartir formación en mindfulness y MBW a otras personas?
- A. Mindfulness ha influido positivamente en mi vida y siento que otras personas podrían experimentar lo mismo.
 - B. Creo que podré ser un buen/a instructor/a, siento que es vocacional.
 - C. Siento que convertirme en instructor/a conducirá a un cambio personal y de estilo de vida.
 - D. Me gustaría contribuir en un cambio de conciencia en la sociedad.

- 2** ¿Cuales son las fuentes de aprendizaje que más te han influenciado en tu motivación?
- A. La lectura de libros escritos por maestros espirituales y instructores/as de Mindfulness.
 - B. Mi participación en un grupo de meditación o red social comunitaria.
 - C. Mi experiencia personal con practicas contemplativas y retiros de silencio.
 - D. Mi experiencia durante otras formaciones en Mindfulness.

- 3** Desde tu experiencia profesional, ¿cuales son tus fortalezas para impartir mindfulness?
- A. Soy referente en hábitos de salud para mi entorno.
 - B. Vocación de servicio a los demás.
 - C. Mi experiencia como profesional de la salud.
 - D. Mi experiencia como docente, yogui o consultor.

- 4** En el proceso de convertirte en instructor/a ¿Qué es lo que más te preocupa?
- A. Tener unos ingresos adecuados para poder mantenerme.
 - B. El manejo de tecnología necesaria y uso de redes sociales
 - C. Las dificultades de emprender una actividad profesional nueva.
 - D. Que el mensaje no llegue a la audiencia que quiero dirigirme.

- 5** ¿Cuales de los componentes de Mindfulness estas más interesad@ en enseñar a otras personas?
- A. Puedes identificarte con varias respuestas, pero debes dejar alguna sin seleccionar.
 - B. Reducción de estrés y ansiedad para situaciones adversas.
 - C. Desarrollar sabiduría y perspectiva en la vida.
 - D. Comunicación consciente o inteligencia emocional.
 - E. Autocompasión o alimentación consciente.
 - F. Psicología de 3ª generación y trauma.

- 6** **¿Cómo te gustaría comenzar con tu actividad como instructor/a?**
- A. Me gustaría introducir Mindfulness como herramienta en mi actividad profesional actual.
 - B. Me gustaría ofrecer talleres y retiros al público en general.
 - C. Quiero dedicarme a la divulgación y promoción de hábitos saludables.
 - D. Me gustaría desarrollarme en un entorno clínico y de investigación.

- 7** **Hoy en día numerosas empresas están interesadas en contratar formación en mindfulness para sus empleados, ¿tendrías interés en explorar esta posibilidad?**
- A. Si. Trabajo y/o tengo experiencia en organizaciones, me gustaría incluir esta posibilidad en mi portfolio.
 - B. Si. De hecho, esta formación es una iniciativa que podría promover internamente en mi empresa. Actuando como referente interno.
 - C. Si. Me dedico actualmente a la formación para empresas y tengo esa intención.
 - D. No. Prefiero organizar cursos para el público general y otros colectivos.

- 8** **¿Que quieres encontrar en la formación de instructores de Mindfulness y MBW?**
- A. Un metodología para impartir mindfulness de forma efectiva.
 - B. Una manera de profundizar en mi propia práctica de meditación.
 - C. Un itinerario gradual y flexible, con posibilidades presencial y online.
 - D. Una titulación que me permita emprender un proyecto personal.
 - E. Pertenecer a la Red Profesional de Mindfulness en Canarias.

9 **Otros comentarios o sugerencias que quieras compartir con la Academia:**