

Online



**Pathways  
to  
Partnership**

Connect • Collaborate • Support

# MINDFULNESS IN MEDIATION



**MAY 13, 2024**



**3:00PM - 5:00PM**



**CRYSTAL WILLIAMS**

DISABILITY INFORMED MEDIATOR AND  
ALTERNATIVE DISPUTE RESOLUTION (ADR)  
CONSULTANT

Mindfulness is a state of heightened awareness and focused attention on the present moment, free from judgment or attachment to thoughts, emotions, or sensations. It involves intentionally directing attention to the present and observing thoughts, feelings, bodily sensations, and the environment with openness and curiosity. Through mindfulness practice, individuals cultivate the ability to be fully present, accepting whatever arises without trying to change it or react impulsively. In mediation, mindfulness is a valuable tool for enhancing communication, understanding, and conflict resolution. By bringing full attention to the present moment without judgment, mediators can create a conducive environment for productive dialogue and mutual respect. This presentation will explore how mindfulness techniques can be applied in mediation settings to promote effective communication, deepen understanding, and facilitate the resolution of conflicts.

**REGISTER NOW**



[Click Here](#)



No cost to attend



Zoom link will be emailed the day prior.

Project funded by



**ccee**  
California Collaborative  
for Educational Excellence



(805) 437-1560



[pathways2partnership.org](http://pathways2partnership.org)



[info@pathways2partnership.org](mailto:info@pathways2partnership.org)

Virtual



Pathways  
to  
Partnership

Connect • Collaborate • Support

# ATENCIÓN PLENA EN MEDIACIÓN



13 DE MAYO 2024



3:00PM - 5:00PM

La atención plena es un estado de conciencia elevada y atención centrada en el momento presente, libre de juicios o apegos a pensamientos, emociones o sensaciones. Implica dirigir intencionadamente la atención al presente y observar los pensamientos, los sentimientos, las sensaciones corporales y el entorno con apertura y curiosidad. Mediante la práctica de la atención plena, las personas cultivan la capacidad de estar plenamente presentes, aceptando lo que surge sin intentar cambiarlo ni reaccionar impulsivamente. En la mediación, la atención plena es una herramienta valiosa para mejorar la comunicación, la comprensión y la resolución de conflictos. Al prestar atención plena al momento presente sin juzgar, los mediadores pueden crear un entorno propicio para el diálogo productivo y el respeto mutuo. Esta presentación explorará cómo las técnicas de mindfulness pueden aplicarse en contextos de mediación para promover una comunicación eficaz, profundizar en la comprensión y facilitar la resolución de conflictos.



**CRYSTAL WILLIAMS**

MEDIADOR INFORMADO SOBRE  
DISCAPACIDAD Y RESOLUCIÓN  
ALTERNATIVA DE DISPUTAS

**REGÍSTRESE HOY**



Sin costo para asistir



El enlace de Zoom se enviará por correo electrónico el día anterior.



[Haga Clic Aquí](#)

Proyecto financiado por



**ccee**

California Collaborative  
for Educational Excellence



(805) 437-1560



[pathways2partnership.org](http://pathways2partnership.org)



[info@pathways2partnership.org](mailto:info@pathways2partnership.org)