



esMindfulness
DESARROLLO PERSONAL
www.esmindfulness.com

Barcelona
Del 3
al 8 Abril
2016

Barcelona, Primavera 2016

13º Practicum en MBSR®

Programa de Formación de Formadores en MBSR

Presentamos un seminario residencial de 5 días para profesionales interesados en impartir MBSR en su ámbito laboral. Con un programa intensivo de 50 h. que combina los fundamentos teóricos que sustentan MBSR, con la práctica de facilitar y guiar a un grupo. Con contenidos supervisados por el Center for Mindfulness (Univ. de Massachusetts).

Dirigido a profesionales de la salud, la educación, el desarrollo de personas o el cambio social, interesados en realizar intervenciones basadas en Mindfulness o MBSR, cuenta con los siguientes objetivos:

1. Profundizar en el Programa MBSR de Reducción de estrés basado en Mindfulness; El contexto teórico, las investigaciones relevantes, su "puesta en escena", el plan de sesiones y las prácticas.
2. Conocer como se elabora y dirige cada sesión de Mindfulness con sus diálogos, prácticas, presentaciones y aplicaciones a la vida diaria.
3. Reflexionar sobre la motivación personal y alinearla con los principios que sustentan el programa MBSR.
4. Familiarizarse con las técnicas de crecimiento personal propias de una intervención psico-educativa para adultos, en un contexto de estrés, y facilitando la transformación profunda de las personas.
5. Entender como se cultivan las competencias clave para convertirse en un instructor de Mindfulness o MBSR.

El programa es en grupo y combinan presentaciones, ejercicios, meditación y diálogo. Se experimenta el programa desde dentro, con meditaciones, reflexiones y liderando prácticas en grupos. También conocerán como se promociona, comercializa y organiza un seminario de Mindfulness o MBSR, recibiendo una acreditación al finalizar el curso.

El programa es residencial y el precio del alojamiento, para los 5 días, en pensión completa son: 320€ para Hab. doble compartida y 475€ para Hab. Individual (ambos IVA incluido). Se intentará ayudar a quienes deseen compartir habitación, si así se solicita en la inscripción. El hotel está al borde de la playa, así que disfrutaremos del mar y la playa, con paseos meditativos.

Impartido por el Instituto esMindfulness, que imparte programas de MBSR y Mindfulness desde 2004 a más de 1.000 personas al año.

ANDRÉS MARTÍN ASUERO - Biólogo, MBA y Doctor en Psicología, Instructor MBSR Certificado por CfM de Univ de Massachusetts. Introdutor del Programa MBSR en España en 2004.

SYLVIA COMAS BARRERA: Lic. en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE. Instructora Certificada en MBSR por CfM de la Univ de Massachusetts.

FECHAS Y HORARIO

Desde el Domingo a las 16h hasta el Viernes a las 14h., seguida de una comida incluida.

LUGAR

Hotel Playafels****
www.grup-soteras.com
playa Ribera de san Pedro 1-9
08860 Castelldefels (Barcelona)
Tel:93 665 1250
estación de FFCC Castelldefells y del aeropuerto

PRECIO

La matrícula es 1.150€*, incluye una "Guía del Instructor" y "Compendio de lecturas" y un juego de CDs. El alojamiento es aparte.

REQUISITOS :

- Completado el programa MBSR de 8 sem. con un instructor acreditado
- Práctica regular de Mindfulness
- Completado un retiro de 5-10 días

Info y Solicitud de Plazas
cursos@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas

Tendrán preferencia quienes hayan realizado más de un retiro.