

Programa de MINDFULNESS - MBSR

Programa d'entrenament de l'atenció en 8 setmanes MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) orientat a la millora de l'atenció, reduir el malestar o l'estrès i a moure's millor en situacions complexes i en moments difícils.

El programa MBSR, creat per Jon Kabat-Zinn a la Universitat de Massachusetts en 1979, és un dels entrenaments de Mindfulness més reconeguts i la seva eficàcia ha estat contrastada per nombrosos estudis científics. Les evidències demostren els seus efectes en generar resiliència (reduir l'estrès) i en millorar la salut, a més de millorar la capacitat d'atenció i en promoure millors relacions interpersonals.

És un curs experimental i interactiu que inclou exercicis pràctics d'Atenció i Relaxació, Meditació i moviments conscients (de tipus Hatha Yoga o estiraments suaus) així com explicacions i diàlegs sobre els processos de la ment i el cos.

Les sessions es realitzen en grup i alternen moments de silenci amb altres d'exploració col·lectiva sobre les millors estratègies per afrontar les situacions complexes i difícils, sempre buscant aplicacions pràctiques en l'àmbit personal i professional.

En les sessions s'abordaran els temes següents:

- 1- Què és Mindfulness o Plena presència.
- 2- La percepció de la realitat.
- 3- El poder de les emocions.
- 4- La reacció a l'estrès i la tensió emocional.
- 5- La Resiliència, per a respondre a l'estrès.
- 6- Comunicant amb Mindfulness.
- 7- Cuidar-se i la Gestió del temps.
- 8- Integrant Mindfulness dins la vida quotidiana.

Facilitarà el programa:

CARLES RUIZ-FELTRER Diplomant en Marketing i MBA per ESMA. Fundador d'**OME Espais** a Martorell. Life i Executive Coach. Instructor del Programa MBSR acreditat per IEM. Enfocat al desenvolupament d'habilitats interpersonals i directives mitjançant de la pràctica de Mindfulness. Autor del llibre "**Mindfulness Práctico**. Reduce el estrés y viven en conciencia plena"(Ed.Oberon)

DATES I HORARI

TARDES de 18:30h a 21h

Els següents dimarts:
30 de gener
6, 13,20,27 de febrer
6, 13 i 20 de març

Dia de pràctica intensiva:

Diumenge 18 de març de 10-18h
**Pràctiques en català i castellà*

SESSIONS ORIENTATIVES OBERTES I GRATUITES

13 de desembre de 2017 i
16 de gener de 2018
De 19h a 20:30h

Aquesta sessió és obligatòria
pels participants al programa.

Altres sessions:

12 de desembre 12h-13:30h
18 de desembre 19h-20:30h
8,9,10, 12 y 15 gener 19h-20:30h
10 y 16 de gener 12-13:30h

**Aquestes sessions són en castellà*

LLOC:

Instituto esMindfulness
c/ Comte Borrell, 62, 3er 2ª
Barcelona 08015
Metro Sant Antoni

PREU

El preu d'aquest programa de
30 hores és de 450 €. Inclou 3
CD's amb exercicis guiats i el
llibre "Con rumbo propio"

La reserva de plaça requereix
del pagament de 100€ i omplir
el formulari d'inscripció.

INSCRIPCIONS

cursos@esmindfulness.com

Data límit d'inscripció:

19/01/2018