

Programa de MINDFULNESS - MBSR

Programa de entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) orientado a mejorar la atención, reducir el malestar o el estrés y a manejarse mejor en situaciones complejas y en momentos difíciles

FECHAS Y HORARIO

TARDE de 18:30h a 21h

El programa MBSR, creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, es uno de los entrenamientos de mindfulness más reconocidos y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos. Las evidencias demuestran sus efectos en generar Resiliencia (Reducir el estrés) y en mejorar la salud, además de mejorar la capacidad atencional y en promover mejores relaciones interpersonales.

Es un programa experimental e interactivo que incluye ejercicios prácticos de Atención y Relajación, Meditación y movimientos conscientes (de tipo Hatha Yoga o estiramientos suaves) así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

Las sesiones se realizan en grupo y alternan momentos de silencio con otros de exploración colectiva sobre las mejores estrategias para afrontar las situaciones complejas y difíciles, siempre buscando aplicaciones prácticas en el ámbito personal y profesional.

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

- 1- Qué es Mindfulness o Plena presencia.
- 2- La percepción de la realidad.
- 3- El poder de las emociones.
- 4- La reacción al estrés y la tensión emocional.
- 5- La Resiliencia, para Responder al estrés.
- 6- Comunicando con Mindfulness.
- 7- Cuidarse y la Gestión del tiempo.
- 8- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

Facilitará el programa:

Lunes y Martes M/Tardes grupos 1 - ANDRÉS MARTÍN ASUERO: Doctor en Psicología, Lic. en Ciencias, Máster en Admin. de Empresas e instructor en Reducción de Estrés (MBSR) certificado por la Univ. de Massachusetts. Autor de "Con Rumbo Propio" y "PlenaMente".

Miércoles Mañana y tardes - SYLVIA COMAS BARRERA: Lic. en Ciencias Empresariales y Máster en Dirección de Empresas por ESADE e instructora en Reducción de Estrés (MBSR) certificada por la Univ. de Massachusetts.

Lunes Tardes grupo 2- AMAIA HELGUERA ANTOLINEZ: Lic en Derecho, Master en Dº Europeo. Coach y profesora de yoga. Instructora MBSR acreditada por el IEM.

Martes tardes grupo CAT -CARLES RUIZ-FELTRER: Diplom en Marketing y MBA por ESMA. Instructor del Programa MBSR acreditado por IEM. * **Este curso se realizará en catalán.**

Viernes tardes-CARLES RUIZ-FELTRER: Diplomado en Ciencias empre y Máster en Direcc. De Marketing por EAE. Instructor MBSR acreditado por el IEM.

Martes Mañanas-ANDRES MARTIN Y ANDER MARTÍN. Lc. Óptica. Instructor de Mindfulness, desarrollando un proyecto de Mindfulness en alimentación.

Grupo Lunes 1: 29/1,5/2,12/2

19/2,26/2,5/3,12/3 y 19/3

Grupo lunes 2: 5/2,12/2,19/2

26/2,5/3,12/3,19/3 y 26/3

Grupo Martes 1: 30/1,6/2,13/2

20/2,27/2,6/3, 13/3 y 20/3

*Grupo Martes CAT: 30/1,6/2,13/2

20/2,27/2,6/3, 13/3 y 20/3

Grupo Miércoles: 31/1,7/2,14/2

21/2, 28/2, 7/2, 14/3 y 21/3

Grupo Viernes: 2/2, 9/2,16/2

23/2,2/3,9/3,16/3 y 23/3

MAÑANA de 11h a 13:30H

Grupo Martes : 30/1,6/2,13/2

20/2,27/2,6/3, 13/3 y 20/3

Grupo Miércoles: 31/1,7/2,14/2

21/2, 28/2, 7/2, 14/3 y 21/3

Día de práctica intensiva

Grupos 1 Lunes y Martes M y T

Sábado 10 marzo 10-18h

Grupos Miércoles M y T

Domingo 11 marzo 10-18h

Grupo Lunes T 2

Sábado 17 marzo 10-18h

Grupo Martes CAT y Viernes

Domingo 18 marzo 10-18h

*Prácticas en castellano/catalán

SESIONES ORIENTATIVAS

Diciembre:

12 Diciembre 12h-13:30h

13 Diciembre (*catalán*) 19h-20:30h

18 Diciembre 19h-20:30h

Enero:

8, 9, 10, 12, 15 y 16 de 19-20:30h

9 y 10 de Enero de 12-13:30h

Esta sesión es obligatoria para participantes del curso.