

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.

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.

Facilitarán el programa:

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. Introdutor de MBSR en España en 2004, cofundador de Instituto EsMindfulness, autor de varios estudios científicos y de tres libros sobre Mindfulness, el último "**PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente**" (ed. Planeta, 2015).

ANDER MARTÍN CALLEJA Licenciado en Óptica y Optometría. Instructor de Mindfulness, desarrollando un proyecto de Mindfulness en alimentación. Promotor de estilos de vida más sostenibles, también ha vivido en varios continentes, colaborando con ONGs de desarrollo sostenible, promoviendo el Mindfulness y el turismo de conciencia.

FECHAS Y HORARIO

MAÑANAS de 11h a 13:30h:

Los martes siguientes:
30 de enero
6, 13, 20 y 27 de febrero
6, 13 y 20 de marzo

Día de práctica intensiva:

Sábado 10 marzo de 10-18h

SESIONES ORIENTATIVAS ABIERTAS Y GRATUITAS

9 de enero de 12h -13:30h
Esta sesión es obligatoria para los participantes en el programa.

Otras sesiones:

8,9,10,12,15 y 16 Ener 19- 20:30h
10 enero de 12h- 13:30h

LUGAR:

Instituto esMindfulness
c/ Comte Borrell, 62, 3er 2ª
Barcelona 08015
Metro Sant Antoni
Bus 62 y 64

PRECIO

El precio de este programa de 30 horas es de 450 €. Incluye 3 CD's con ejercicios guiados y el libro "Con rumbo propio"

INSCRIPCIONES

[cursos@esmindfulness.com](mailto: cursos@esmindfulness.com)

Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de solicitud. La reserva de plaza precisa el pago de 100 € y rellenar el formulario de inscripción

Fecha límite inscripción

12/01/2018