

# 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.

## Facilitará el programa:

**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. Fundadora del **Instituto EsMindfulness** y autora del trabajo de investigación con ESADE "Mindfulness y desarrollo directivo". Autora del libro "**Burbujas de Paz**" (Ed. Nube de tinta)

## FECHAS Y HORARIO

### MAÑANAS de 11:00 a 13:30h

Los miércoles siguientes:  
31 de enero  
7, 14, 21 y 28 de febrero  
7, 14 y 21 de marzo

### Día de práctica intensiva

Domingo 11 marzo de 10-18h

### SESION ORIENTATIVA ABIERTA Y GRATUITA

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

### Otras sesiones orientativas:

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

## LUGAR

### Instituto esMindfulness

c/ Comte Borrell, 62, 3º 2ª  
Barcelona 08015

Metro Sant Antoni, Bus 62/64

## PRECIO

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

## INSCRIPCIÓN

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

Las plazas son limitadas.  
La reserva de plaza precisa el pago de 100 € y rellenar el formulario de inscripción

## Fecha límite de inscripción:

**12/01/2018**