

# 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.

**CARLES RUIZ-FELTRER** Diplomado en Marketing y MBA por ESMA. Fundador de **OME Espais** en Martorell. Life y executive coach. Instructor del Programa MBSR acreditado por IEM. Enfocado en el desarrollo de habilidades interpersonales y directivas a través de la práctica de Mindfulness. Autor del libro "**Mindfulness Práctico**" (Ed. Oberon)

## FECHAS Y HORARIO

### TARDES de 18h a 20:30h

Los viernes siguientes:  
2, 9, 16 y 23 febrero  
2, 9, 16 y 23 de marzo

**Día de práctica intensiva:**  
Domingo 18 marzo de 10-18h

### SESIONES ORIENTATIVAS ABIERTAS Y GRATUITAS

12 enero de 19h -20:30h  
Esta sesión es obligatoria para los participantes en el programa.

**Otras sesiones:**  
8,9,10,15 y 16 enero 19-20:30h  
10 y 16 enero 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**