



esMindfulness  
DESARROLLO PERSONAL  
www.esmindfulness.com

Programa  
Profesionales  
Barcelona  
23-28 Sept  
2018

Barcelona, Otoño 2018

# 19º Practicum en MBSR®

## Programa de Formación de Formadores en MBSR

Presentamos un seminario residencial de 5 días para profesionales interesados en impartir MBSR o Mindfulness en su ámbito laboral. Un programa intensivo que combina los fundamentos teóricos que sustentan MBSR, con la práctica de facilitar y guiar a un grupo. Con contenidos supervisados por el Center for Mindfulness (Univ. de Massachusetts).

Dirigido a profesionales de la salud, la educación, el desarrollo de personas o el cambio social, interesados en realizar intervenciones basadas en Mindfulness o MBSR, cuenta con los siguientes objetivos:

1. Profundizar en el Programa MBSR de Reducción de estrés basado en Mindfulness; El contexto teórico, las investigaciones relevantes, su "puesta en escena", el plan de sesiones y las prácticas.
2. Conocer cómo se elabora y dirige cada sesión de Mindfulness con sus diálogos, prácticas, presentaciones y aplicaciones a la vida diaria.
3. Reflexionar sobre la motivación personal y alinearla con los principios que sustentan el programa MBSR.
4. Familiarizarse con las técnicas de crecimiento personal propias de una intervención psico-educativa para adultos, en un contexto de estrés, y facilitando la transformación profunda de las personas.
5. Entender cómo se cultivan las competencias clave para convertirse en un instructor de Mindfulness o MBSR.

El programa es en grupo y combinan presentaciones, ejercicios, meditación y diálogo. Se experimenta el programa desde dentro, con meditaciones, reflexiones y liderando prácticas en grupos. También conocerán cómo se promociona, comercializa y organiza un seminario de Mindfulness o MBSR, recibiendo una acreditación al finalizar el curso.

Esta formación está reconocida por la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR de España ([www.mbsr-instructores.org](http://www.mbsr-instructores.org))

El programa es residencial y el precio del alojamiento, para los 5 días, en pensión completa son: 357€ para Hab. doble compartida y 566€ para Hab. Individual (IVA incluido en ambos). Se intentará ayudar a quienes deseen compartir habitación, si así se solicita en la inscripción. El hotel está cerca de la playa, así que disfrutaremos del mar y la playa.

**Impartido por el Instituto esMindfulness**, que facilita programas de formación para Instructores de MBSR desde 2010, con más de 350 profesionales graduados.

**ANDRÉS MARTÍN ASUERO** - Biólogo, MBA y Doctor en Psicología, Instructor MBSR Certificado por CfM de Univ de Massachusetts. Introdutor del Programa MBSR en España en 2004.

**AMAIA HELGUERA**: Licenciada en Derecho. Master en Dº europeo Instructora Certificada de MBSR por el Instituto Esmindfulness, coach Certificada CPCC y profesora de Yoga.

### FECHAS Y HORARIO

Desde el Domingo a las 17h hasta el viernes a las 14h., seguida de una comida incluida.

### LUGAR

Hotel Playafels\*\*\*\*  
[www.grup-soteras.com](http://www.grup-soteras.com)  
playa Ribera de san Pedro 1-9  
08860 Castelldefels (Barcelona)  
Tel: 93 665 1250  
estación de FFCC Castelldefells y del aeropuerto.

### PRECIO

La matrícula es 1.350€\*, incluye; una "Guía del Instructor" un PENDRIVE con bibliografía y formularios, un juego de 3 CDs de MBSR. El alojamiento y manutención es aparte.

### REQUISITOS

- Completado el programa MBSR de 8 sem. con un instructor acreditado
- Práctica regular de Mindfulness
- Completado un retiro de 5-10 días

### INFO Y SOLICITUD DE PLAZAS

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

### Las plazas son limitadas

Una vez recibida la solicitud, en el impreso correspondiente, se realizará una entrevista telefónica para valorar la candidatura.

Las plazas se asignarán con preferencia a quienes tengan una mejor formación en Mindfulness y Práctica en retiro.