

Curso de MINDFULNESS – MBSR

Acreditado por IMTA (www.imta.org)

Un entrenamiento de la atención (mindfulness) de 8 semanas con el programa MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) orientado a reducir el malestar o el estrés para poder manejarse mejor en situaciones complejas y en momentos difíciles.

FECHAS Y HORARIO

El curso MBSR, creado por el Dr. 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) en mejorar la salud, desarrollar capacidad atencional y en promover mejores relaciones interpersonales.

Es un curso 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 sobre los procesos de la mente y el cuerpo en relación con el estrés y la salud.

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:

ANDRÉS MARTÍN ASUERO: Doctor en Psicología, Lic. en Ciencias, Máster en Admin. de Empresas, e instructor de Mindfulness certificado por la Univ. de Massachusetts e IMTA. Introdutor de MBSR en España en 2004, Director de Instituto Esmindfulness, es autor de varios estudios científicos y de tres libros sobre Mindfulness, el último **“PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente”** (ed. Planeta).

M^a TERESA OLLER GUZMÁN: Licenciadas en Ciencias de la Comunicación. Especializada en Técnicas de Marketing en EADA y en Soporte a la Docencia con TIC en la UOC. Instructora certificada en el programa MBSR por el IEM.

TARDES de 18:30h a 21:00h

Grupo Lunes: 29/04, 6/05
13/05 ,20/05 ,27/05
3/06, 12/06 y 17/06

Grupo Lunes 2: 29/04, 6/05
13/05 ,20/05 ,27/05
3/06, 12/06 y 17/06

Grupo Martes: 30/04, 9/05
14/05 ,21/05 ,28/05
4/06 , 11/06 y 18/06

MAÑANAS de 11h a 13:30h

Grupo Martes: 30/04
07/05 ,14/05 ,21/05 y 28/05
4/06, 11/06 y 18/06

Día de práctica intensiva

Grupos Lunes y Martes T
Sábado 8 junio 10h-18h
Grupos Lunes 2 y Martes M
Domingo 9 junio 10-18h

SESIONES ORIENTATIVAS

2 abril de 12h-13:30h
1, 2 y 8 abril de 19h-20:30h

Esta sesión es obligatoria para los participantes en el programa.

LUGAR

Instituto esMindfulness
c/ Comte Borrell, 62, 4^o-2^a
Barcelona 08015
Metro Sant Antoni

PRECIO

El precio de este curso de 30 horas es de 400 € e incluye 3 CD´s con ejercicios guiados y el cuaderno de entrenamiento.

INSCRIPCION

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