

# Curso de MINDFULNESS – MBSR

## Acreditado por la IMTA ([www.imta.org](http://www.imta.org))

### Grupo MARTES Mañanas

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.

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:

**M<sup>a</sup> TERESA OLLER GUZMÁN:** Licenciada 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 Instituto esMindfulness y por la IMTA.

#### FECHAS Y HORARIO

##### MAÑANAS de 11 a 13:30h

Los martes siguientes:  
8, 15, 22 y 29 de octubre  
5, 12, 19 y 26 de noviembre

##### Día de práctica intensiva

Domingo 17 noviembre de 10-18h

##### SESION ORIENTATIVA

##### ABIERTA Y GRATUITA

17 de septiembre de 12h a 13:30h  
Esta sesión es obligatoria para los participantes en el programa.

##### Otras sesiones orientativas:

9, 10 y 19 de sept. de 19h-20:30h

#### LUGAR

**Instituto esMindfulness**  
c/ Comte Borrell, 62, 4<sup>o</sup> 2<sup>a</sup>  
Barcelona 08015  
Metro Sant Antoni

#### PRECIO

El precio de este curso de 30 horas es de 400 € e incluye el manual del entrenamiento, 3 CD's con ejercicios guiados y el libro "Con rumbo propio"

#### INSCRIPCION

[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**  
**20/09/2019**