

Curso de MINDFULNESS – MBSR

Acreditado por la 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.

Facilitarán 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 y la 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: 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.

TARDES de 18:30h a 21:00h

Grupo Lunes: 30/09
7/10, 14/10, 21/10, 28/10
4/11, 11/11 y 18/11

Grupo Martes:
1/10, 8/10, 15/10, 22/10, 29/10
5/11, 12/11 y 19/11

Grupo Jueves:
10/10, 17/10, 24/10, 31/10
7/11, 14/11, 21/11 y 28/11

MAÑANAS de 11h a 13:30h

Grupo Martes:
8/10, 15/10, 22/10 y 29/10
5/11, 12/11, 19/11 y 26/11

Día de práctica intensiva

Grupos Lunes y Martes T
Sábado 9 noviembre 10h-18h
Grupos Martes M y Jueves T
Domingo 17 noviembre 10-18h

SESIONES ORIENTATIVAS

17 septiembre de 12h-13:30h
16, 17 y 19 sept. 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 el manual de entrenamiento, 3 CD's con ejercicios guiados y el libro "Con rumbo propio"

INSCRIPCION

cursos@esmindfulness.com