



esMindfulness
DESARROLLO PERSONAL
www.esmindfulness.com



Barcelona, 22-27 Marzo 2020

22º Practicum en MBSR®

Formación Acreditada por IMTA para Instructores en Mindfulness y MBSR.

Un seminario residencial de 5 días para profesionales interesados en impartir MBSR o Mindfulness.

Un programa intensivo que profundiza en los fundamentos teóricos que sustentan MBSR y la metodología para facilitar dinámicas y guiar meditaciones a un grupo.

Dirigido a profesionales de la salud, la educación, el desarrollo de personal 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" y el plan de sesiones.
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 formativo se realiza de forma presencial, en régimen residencial. La formación incluye presentaciones, ejercicios, meditación y diálogo. El objetivo es revisar el programa MBSR en profundidad: sus fundamentos, meditaciones, reflexiones y claves para liderar prácticas grupales. También conocerán cómo se promociona, comercializa y organiza un seminario de Mindfulness o MBSR. Al finalizar el se recibirá una **acreditación como instructor de Mindfulness**, necesaria para acceder a la fase de Capacitación en MBSR.

Esta formación acreditada por IMTA, International Mindfulness Teachers Association (www.imta.org) y reconocida por la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR de España (www.mbsr-instructores.org)

El programa es residencial y el precio del alojamiento, para los 5 días, en pensión completa son: **525€ para Hab. Individual y 350€ Hab. Doble (IVA incluido)**. La residencia se encuentra muy cerca de la playa para caminar o hacer deporte.

Impartido por el Instituto esMindfulness, que facilita programas de formación en MBSR desde 2010, con más de 350 profesionales graduados. El programa estará a cargo de:

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

MARÍA TERESA OLLER - Licenciada en Periodismo. Especializada en Técnicas de Marketing en EADA. Instructor MBSR Certificada por el Instituto Esmindfulness y la IMTA. Coordina en Instituto esMindfulness nuevas modalidades formativas online.

FECHAS Y HORARIO

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

LUGAR

Hotel Ciudad Castelldefels****
www.grup-soteras.com
Paseo de la Marina 212
08860 Castelldefels (Barcelona)
Tel: 93 665 19 00
El Hotel esta cerca estación de FFCC
Castelldefells y del aeropuerto BCN

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 se paga 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

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