

Curso de MINDFULNESS – MBSR

Acreditado por la IMTA (www.imta.org)

Grupo LUNES Tarde

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:

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 por 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).

FECHAS Y HORARIO

TARDES de 18:30h a 21:00h

Los lunes siguientes:

28 de septiembre

5, 19 y 26 de octubre

2, 9, 16 y 23 de noviembre

Día de práctica intensiva

Sábado 14 de noviembre de 10-18h

SESION ORIENTATIVA presencial ABIERTA Y GRATUITA

21 septiembre 2020 de 19h-20:30h

Esta sesión es obligatoria para los participantes en el programa.

SESIÓN ORIENTATIVA vía zoom

22 septiembre 2020 de 19h-20h

LUGAR

Instituto esMindfulness

c/ Comte Borrell, 62, 4º 2ª

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

Las plazas son limitadas. La reserva de plaza precisa el pago de 100 € y rellenar el formulario de inscripción

Fecha límite de inscripción

25/09/2020