



esMindfulness
DESARROLLO PERSONAL
www.esmindfulness.com



Practicum online en MBSR®

Programa para Formación de Instructores en Mindfulness. Edición Oct-Dic, 2020

Un Programa mixto de 96 horas, donde se descubre la metodología del MBSR. Diseñado para profesionales interesados en impartir Mindfulness en su ámbito. Acreditado Inter. Mindfulness Teachers Ass (www.imta.org)

Dirigido a profesionales de la salud, la educación, el desarrollo de personas o el cambio social, interesados en realizar intervenciones basadas en Mindfulness, con los siguientes objetivos:

1. Profundizar en el Programa MBSR; El contexto teórico, las investigaciones relevantes, el plan de sesiones y las prácticas.
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 una intervención de Mindfulness.
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.

El programa es en grupo y combinan presentaciones, ejercicios, meditación y diálogo. Se experimenta el programa desde dentro, con meditaciones, reflexiones y liderando prácticas en grupos. También conocerán cómo se promociona, comercializa y organiza un seminario de Mindfulness, recibiendo una acreditación al finalizar el curso.

El curso MBSR online permite un Entorno Personal de Aprendizaje, con:

- ❖ 9 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
- ❖ 5 horas de meditaciones guiadas, estáticas y en movimiento.
- ❖ Actividades para la reflexión individuales y en grupo.
- ❖ Apto para Multidispositivo: móvil, tablet y PC.
- ❖ Teaser: <https://vimeo.com/user41094967/review/150983730/eee736dbdb>

Sesiones en directo vía Zoom (www.zoom.us) con presentaciones, diálogo en grupos y en plenaria, junto con prácticas de meditación guiadas. Las sesiones en directo permiten usar el diálogo y el aprendizaje colectivo como apoyo en el proceso de aprendizaje personal. Las sesiones se graban y quedan disponibles para el grupo durante la semana.

Impartido por el Instituto esMindfulness, que facilita programas de formación para Instructores 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.

FECHAS Y HORARIO

76 h. MBSR online & en directo:

9 Sesiones en 8 semanas.

Desde el 6 de Oct. hasta 24 Nov., un curso asíncrono, de 60 h que se complementa con **8 sesiones de apoyo en Zoom** grupales (16 h) en

directo, los martes

Desde 6/10 al 24/11 de 18:30 a 20:30 hora España.

5 Webinars - 20 horas

Horario pendiente de establecer

Mañana 9-13h o Tarde 16-20h

Días; Oct 10 y 31, Nov 7 y 21;

Dic 12, Hora España

PRECIO

La matrícula es 1.350€, incluye; la matrícula al MBSR online y las sesiones Zoom, una "Guía del Instructor" en pdf un junto con bibliografía y formularios y 3 MP3 de audios del MBSR.

Graduados de MBSR en IEM (máx 48 meses) tienen descuento 150€

La reserva de plaza es un pago de 75 € y el resto se puede pagar en dos veces. Las plazas son limitadas

REQUISITOS

- Formación en Mindfulness (>20h)
- Experiencia en retiros de silencio de varios días (últimos 48 meses)
- Práctica regular de Mindfulness

INFO Y COORDINACIÓN

Ander Martín Calleja

practicum@esmindfulness.com

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.