

Curso de Mindfulness MBSR ON LINE

Acreditado por la IMTA (www.imta.org)

Curso online de entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) orientado a mejorar la atención, reducir el malestar o el estrés y a manejarse mejor en situaciones complejas y en momentos difíciles.

El programa MBSR, creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts, está considerado la intervención de referencia para aprender a cultivar la conciencia plena o mindfulness y mejorar la salud, su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos.

Este curso MBSR online está pensando para hacer llegar esta metodología de entrenamiento de mindfulness a aquellas personas que no pueden realizarla en presencial. Consiste igualmente en 8 semanas de entrenamiento diario de mindfulness mediante una combinación de ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

El curso MBSR online lo conforman:

- 9 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
- 5 horas de meditaciones guiadas, estáticas y en movimiento, y ejercicios de estiramiento tipo yoga.
- Actividades para la reflexión individuales y en grupo.
- Registros semanales de la experiencia.
- Una entrevista personal con el/la instructor/a (videollamada).
- Tutorización y seguimiento por parte del equipo de instructores.

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

- 1- Qué es Mindfulness y cómo funciona la atención.
- 2- Cómo la percepción condiciona la realidad.
- 3- Reconocer y regular las emociones.
- 4- El estrés que afecta al cuerpo y a la mente.
- 5- La resiliencia, para responder al estrés.
- 6- Comunicación consciente.
- 7- Un día para practicar conciencia plena.
- 8- Cuidarse y la gestión del tiempo.
- 9- El fin es el principio, integrando Mindfulness en la vida.

Impartido por el **Instituto esMindfulness**, que ofrece programas de MBSR desde 2004 y en versión Online desde 2015.

Facilitarán el programa:

ANDRÉS MARTÍN ASUERO: Dr. en Psicología. Lic. en Ciencias y MBA. Instructor en Reducción de Estrés (MBSR) certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Introdutor de MBSR en España en 2004, Director de Instituto esMindfulness y autor de varios estudios científicos y varios libros como "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 de MBSR por el Instituto EsMindfulness y por la IMTA.

25ª EDICIÓN

FECHAS:

Del 5 de octubre al
30 de noviembre de 2020.

DURACIÓN:

60 horas

DEDICACIÓN ESTIMADA:

1 hora al día.

MATRÍCULA:

El precio del programa es de
195€

INSCRIPCIÓN:

online@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de inscripción. La reserva de plaza precisa realizar el pago de la matrícula y rellenar el formulario de inscripción.

**Fecha límite de inscripción:
1 de octubre de 2020.**