

Curso online en directo

Mindful Parenting

Un entrenamiento de Mindfulness para padres y madres que desean reforzar el vínculo, la confianza y la comunicación con sus hijos.

INTENCIÓN: Cuidar y educar a nuestros hijos es muchas veces una experiencia gratificante y nutritiva, pero también implica grandes desafíos, momentos de estrés y de dudas que se suman a la ajetreada vida de los padres y madres de hoy en día. Una de las vías más genuinas que tenemos para crear una familia armoniosa y feliz es desarrollarnos como adultos y contribuir con nuestra actitud y ejemplo. Mindfulness es una forma de hacerlo, generando momentos de pausa para prestar atención de una manera amable a nuestras emociones y necesidades y poder luego atender a nuestros hijos desde la comprensión y el cariño.

METODOLOGÍA: Proponemos una combinación de sesiones grupales semanales/quincenales tipo webinar en directo con el curso online AlegreMente, como soporte para la práctica desde casa. Este formato nos permite interactuar y aprender colectivamente, desplegando y consolidando los beneficios del Mindfulness.

Sesiones en directo. Los webinars con Zoom (www.zoom.us) permiten usar el diálogo y el aprendizaje colectivo como apoyo en el proceso de aprendizaje personal. Las sesiones Zoom incluyen presentaciones, diálogo en grupos y en plenaria, junto con prácticas de meditación guiadas. El programa se despliega en 8 sesiones semanales/quincenales de 2 h., de 18:30 a 20:30 (horario de España). Se incluye la posibilidad de hacer un día de retiro en silencio, usando meditaciones guiadas con apoyo online.

CONTENIDOS que se tratarán en los webinars:

1. Cultivar la presencia en casa: del "hacer" al "ser".
2. Parar antes de reaccionar.
3. Identificar las emociones para manejar conflictos.
4. Desarrollando resiliencia ante la adversidad.
5. Escuchar con apertura y hablar desde el corazón.
6. Cuidarte para poder cuidar.
7. La amabilidad en la familia: perdonar y agradecer.
8. En busca de la felicidad.

El curso AlegreMente online lo conforman los siguientes elementos:

- ❖ 9 unidades basadas en el formato video tutorial de corta duración.
- ❖ 18 videos que combinan teoría y recursos poéticos, facilitando un aprendizaje cognitivo y emocional.
- ❖ Con ejercicios de atención, concentración, meditación y de movimiento tipo yoga.
- ❖ Con una dedicación de 20 h. a las que se suman otras 16 h. de las sesiones en grupo vía Zoom, lo que hace un total de 36h.
- ❖ Apto para Multidispositivo: móvil, tablet y PC.
- ❖ Video teaser (1'29''): <https://vimeo.com/user41094967/review/312124656/07994602c9>

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

M.TERESA OLLER GUZMÁN: Lic. en CC de la Comunicación. Instructora certificada en el programa MBSR por el Instituto esMindfulness y por la IMTA (International Mindfulness Teaching Association). Ha sido una de las principales instructoras de la investigación IMPACT facilitando cursos a mujeres embarazadas en el Hospital Clínic de Barcelona. Colabora en la sección "MaternalMent" del programa de RNE Ràdio4 "Lletra lligada" dirigido a familias. Madre de tres hijos.

HORARIO Y FECHAS SESIONES ZOOM: De 18:30 a 20:30h (horario España), los miércoles: 30 de septiembre, 7, 21 y 28 de octubre, 11, 18 y 25 de noviembre, 2 de diciembre de 2020.

MATRÍCULA: 290 €. Incluye las 8 sesiones Zoom, el curso AlegreMente, con el día de práctica online y prácticas de Mindfulness en mp3 que se facilitarán durante el programa.

INSCRIPCIONES: m.teresa@esmindfulness.com Las plazas están limitadas a un grupo solamente.