

PRACTICUM INSTRUCTOR MINDFULNESS EDICIÓN ONLINE

Un programa mixto de 100 horas, combinando 5 seminarios Practicum con la experiencia de vivir el programa MBSR durante 8 semanas y un retiro de silencio de 5 días. Diseñado para profesionales interesados en impartir intervenciones basadas en Mindfulness y primer nivel para instructores de MBSR. Acreditado por la International Mindfulness Teachers Association (www.imta.org)

Programa acreditado para Formación de Instructores de Mindfulness y MBSR®

Impartido por Instituto esMindfulness, que facilita programas de formación para Instructores de MBSR desde 2010, con más de 30 promociones y al menos 500 profesionales graduados.

El programa está dirigido por el **Dr. ANDRÉS MARTÍN**, impartido por él, con **AMAIA HELGUERA**: Coach Co-activo CPCC, profesora de Yoga. Ambos son instructores de Mindfulness MBSR certificados por IMTA, con larga trayectoria docente e investigadora.

Este programa está orientado a profesionales interesados en recibir competencias y una acreditación que les permita realizar intervenciones basadas en Mindfulness y forma parte del itinerario de instructor MBSR. Cuenta con los siguientes objetivos:

Cuenta con los siguientes objetivos:

1. Profundizar en los fundamentos de la práctica de Mindfulness; su contexto teórico y las investigaciones más relevantes.
2. Conocer cómo se planifica, elabora y dirige una sesión de MBSR con sus diálogos, prácticas, dinámicas presentaciones y aplicaciones a la vida diaria.
3. Familiarizarse con las técnicas de crecimiento personal propias de una intervención MBSR, en un contexto de estrés, y facilitando la transformación profunda de las personas.
4. Reflexionar sobre la motivación personal y los principios que sustentan esta actividad profesional.
5. Entender cómo se cultivan las competencias clave para convertirse en un instructor de Mindfulness o MBSR.

El Programa se compone de tres elementos:

- **13 sesiones presenciales en directo vía Zoom (online-directo) durante un trimestre:**
 - 5 seminarios Practicum MBSR (20h formativas) exclusivamente para profesionales en el itinerario Practicum.
 - 8 sesiones del curso MBSR online y en directo (20h formativas) con un grupo formado por otros participantes que no necesariamente están en el itinerario Practicum.
- **Campus Virtual con material de apoyo del curso MBSR disponible por 1 año:**
 - 9 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
 - 5 horas grabadas de meditaciones guiadas, estáticas y en movimiento.
 - Actividades semanales para la reflexión individual y en grupo.
- **Un retiro de silencio de 5 días** inspirado en el estilo Vipassana, que se ofrecerá de forma DUAL, online y presencial. Se dispondrán dos ediciones al año (verano/invierno) para realizarlo.

Acreditación como Instructor de Mindfulness formado por Inst. esMindfulness. Acceso al nivel2 CAPACITACIÓN reconocido por la Asociación Profesional de Instructores de MBSR de España www.mbsr-instructores.org y la IMTA, International Mindfulness Teachers Association www.imta.org

Ediciones Practicum.

- E. Invierno (enero-marzo)**
- E. Primavera (abril-junio)**
- E. Primavera Presencial (Abril)**
- E. Verano (julio-septiembre)**
- E. Otoño (octubre-diciembre)**

Incluye estas formaciones

5 Seminarios en directo -20h

Sábados alternos

Ed. invierno y verano de 15:30-20:00

Ed. Primavera y otoño de 9:00-13:30

Exclusivo para participantes Practicum.

MBSR en online-directo - 20h.

8 sesiones en 8 semanas, grupo a escogen mañana o tarde según disponibilidad en web.

Formación online asíncrona, Campus Virtual MBSR-60h

Material complementario a las sesiones MBSR: Videos, audios y cuaderno de registro personal.

Retiro Silencio +5 días.

Presencial* ó online a escoger entre 2 opciones al año, invierno o verano.

Certificación: Instructor de Mindfulness y Nivel 1 en el itinerario de Instructor de MBSR, acreditado por la IMTA

Precio

La matrícula es 1.650€

*Para hacer la modalidad de retiro presencial hay que pagar el alojamiento



PRACTICUM INSTRUCTOR MINDFULNESS EDICIÓN INTENSIVA RESIDENCIAL

Del 24 al 28 de abril de 2023

Un seminario residencial de 5 días para profesionales interesados en reforzar sus competencias y en completar su formación como instructor en Mindfulness. Diseñado para profesionales interesados en impartir intervenciones basadas en Mindfulness y primer nivel para instructores de MBSR. Acreditado por la International Mindfulness Teachers Association (www.imta.org)

Programa acreditado para Formación de Instructores de Mindfulness y MBSR®

Impartido por Instituto esMindfulness, que facilita programas de formación para Instructores de MBSR desde 2010, con más de 30 promociones y al menos 500 profesionales graduados. El programa está dirigido por el **Dr. ANDRÉS MARTÍN**, impartido por él, con **AMAIA HELGUERA**: Coach Co-activo CPCC, profesora de Yoga. Ambos son instructores de Mindfulness MBSR certificados por IMTA, con larga trayectoria docente e investigadora.

Este programa está orientado a profesionales interesados en recibir competencias y una acreditación que les permita realizar intervenciones basadas en Mindfulness y forma parte del itinerario de instructor MBSR. Cuenta con los siguientes objetivos:

Cuenta con los siguientes objetivos:

6. Profundizar en los fundamentos de la práctica de Mindfulness; su contexto teórico y las investigaciones más relevantes.
7. Conocer cómo se planifica, elabora y dirige una sesión de MBSR con sus diálogos, prácticas, dinámicas presentaciones y aplicaciones a la vida diaria.
8. Familiarizarse con las técnicas de crecimiento personal propias de una intervención MBSR, en un contexto de estrés, y facilitando la transformación profunda de las personas.
9. Reflexionar sobre la motivación personal y los principios que sustentan esta actividad profesional.
10. Entender cómo se cultivan las competencias clave para convertirse en un instructor de Mindfulness o MBSR.

El Programa se compone de tres elementos:

- 5 días de formación residencial intensiva Practicum en MBSR exclusivamente para profesionales en el itinerario Practicum.
- 8 sesiones del curso MBSR online y en directo con un grupo formado por otros participantes que no necesariamente están en el itinerario Practicum.
- **Campus Virtual con material de apoyo del curso MBSR disponible un año:**
 - 9 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales. 5 horas grabadas de meditaciones guiadas, estáticas y en movimiento.
- **Un retiro de silencio de 5 días** inspirado en el estilo Vipassana, que se ofrecerá de forma DUAL, online y presencial. Se dispondrán dos ediciones al año (verano/invierno) para realizarlo.

El programa es residencial, el lugar esta pendiente de confirmación debido al la situación sanitaria actual, de todas formas como referencia podéis usar los siguientes precios máximos para los 5 días, en pensión completa son: 520€ para Hab. Individual y 350€ Hab. Compartida (2max) (IVA incluido). La residencia se encuentra muy cerca de la playa para caminar o hacer deporte.

Acreditación como Instructor de Mindfulness formado por Inst. esMindfulness. Acceso al nivel2 CAPACITACIÓN reconocido por la Asociación Profesional de Instructores de MBSR de España www.mbsr-instructores.org y la IMTA, International Mindfulness Teachers Association www.imta.org

SEMINARIO CAPACITACIÓN

Fechas y horario:

Comienza el lunes 26/4 a las 17.30h y termina viernes el 30/4 a las 14h.

Hotel Ciudad Castelldefels***

Pso de la Marina 212, Castelldefels (Barcelona) www.gruo-soteras.com

También incluye las formaciones

MBSR en online-directo - 20h.

8 sesiones en 8 semanas, grupo a escoger mañana o tarde según disponibilidad en web.

Formación online asíncrona, Campus Virtual MBSR-60h

Material complementario a las sesiones MBSR: Videos, audios y cuaderno de registro personal.

Retiro Silencio +5 días.

Presencial* ó online a escoger entre 2 opciones al año, invierno o verano.

Certificación:

Instructor de Mindfulness y Nivel 1 en el itinerario de Instructor de MBSR, acreditado por la IMTA

Precio

La matrícula es 1.650€

*Para hacer la modalidad de retiro presencial hay que pagar el alojamiento

