

PRESENCIAL  
BARCELONA  
Enero - Abril  
2023

## Las 4 Disciplinas del Bienestar Duradero

Un Curso AVANZADO de MINDFULNESS  
Con Andrés Martín Asuero

8 sesiones, MIÉRCOLES, quincenal, del 18 de Enero al 26 de Abril de 2023

Para aquellas personas que han realizado el curso MBSR y quieren profundizar en la práctica de Mindfulness con nuevas aplicaciones para su vida cotidiana, en vivo y presencial. Muy recomendable para quienes quieren ver otras aplicaciones del Mindfulness, además del MBSR, aplicables a las organizaciones y a las familias.

**INSPIRACIÓN:** Tomando los descubrimientos de la Neurociencia, sabemos que hay **circuitos neuronales** de naturaleza plástica, que actúan como **Motores del Bienestar interno**. Con esta base hemos diseñado un programa de **4 Disciplinas para el Bienestar**, basado en la evidencia científica disponible. Este programa trata de potenciar el valor de **la Presencia, la Conexión, la Sabiduría y el Propósito**, para el bienestar. Se despliega con **4 Nuevas Meditaciones guiadas**, específicas para estas disciplinas y con una aplicación práctica a través de **8 herramientas** para un bienestar duradero.

**METODOLOGÍA:** Al igual que el MBSR, es un programa experimental e interactivo diseñado para crear un grupo de diálogo y aprendizaje colectivo. Las sesiones incluyen Presentaciones, Diálogo y prácticas de Meditación. El programa de 8 sesiones, 2 por disciplina, con estos temas:

1. P1-**Sé tu mejor versión**; Estando en la Zona
2. P2- Mejora **la toma de decisiones** con Mindfulness
3. C1 -Comunicando con **Mindfulness inter-personal**,
4. C2 -**Gestión de conflictos** con 5 patrones
5. S1-**Mejora tu auto-narrativa**; la auto-compasión.
6. S2-**Perdonarte y Perdonar**; dejar atrás el pasado
7. P1- **Pensamiento sistémico** para entender mejor.
8. P2 -Diseña y aprende de tu futuro **con Teoría U**

Para dar continuidad al programa entre las sesiones, los practicantes realizarán algunas prácticas formales e informales, se facilitarán audios, con materiales de apoyo y se propondrán ejercicios de escritura narrativa con un Cuaderno de bitácora. También se propondrá un apoyo entre sesiones por tríos de forma auto-gestionada.

### FECHAS

**TARDES de 18:30h a 21:00h los miércoles siguientes:** 18 Enero; 1 y 15 Feb.; 1, 15 y 29 Mar; 12 y 26 Abril

### PRECIO

El precio de este curso es de 325 €. Incluye las 8 sesiones, un libro de apoyo (Plenamente o Aprender a cambiar) que se facilitarán durante el programa y 4 meditaciones guiadas nuevas, que se facilitan por link en formato MP3 y otros recursos online .

### INSCRIPCIÓN

[cursos@esmindfulness.com](mailto:cursos@esmindfulness.com)

Las plazas son limitadas. La reserva de plaza precisa un pago de 100 € .

**Fecha límite de inscripción**  
**10/01/2023**

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

**Facilitarán el programa:**

**ANDRÉS MARTÍN ASUERO:** Dr. en Psicología. Lic. en Ciencias y MBA. Instructor de MBSR certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Introdutor de MBSR en España desde 2004.

**TERESA OLLER:** Licenciada en Periodismo. Especializada en Técnicas de Marketing en EADA y en Soporte a la Docencia con TIC por la UOC. Instructora certificada de Mindfulness y MBSR.