



ASPIRA® , cultivando el Bienestar Duradero Un Curso AVANZADO de MINDFULNESS Con Andrés Martín Asuero y M. Teresa Oller

12 sesiones semanales online y 4 webinars en directo. Del 25 de Abril al 18 de Julio de 2023

Para quienes han realizado el curso MBSR y quieren profundizar en la práctica de Mindfulness con nuevas aplicaciones para la vida cotidiana. Muy recomendable para quienes quieren gestionar cambios en su vida y para profesionales del Mindfulness.

ASPIRA® es un programa de 60 horas diseñado para realizarse en 10-12 semanas, con el que adquirir habilidades personales y de autoliderazgo, necesarias para desplegar todo tu potencial en situaciones complejas, inciertas y adversas. Basado en el curso MBSR, incluye ejercicios con los que desarrollar actitudes que se conviertan en habilidades personales que se pueden aplicar en la vida cotidiana para manejar el cambio.

METODOLOGÍA:

El curso combina el programa online en el Campus Virtual con los 4 webinars online en directo. En el Campus, cada semana encontrarás:

- **Un video tutorial y 2 videos inspiradores** para el entrenamiento. Los tutoriales introducen el temario de forma estructurada y progresiva.
- **Un programa de meditación** con 7 prácticas guiadas en formato audio y dos videos.
- **Una biblioteca de recursos** con actividades opcionales, lecturas y extras.
- Registros personales en un **Cuaderno de Bitácora**.

Los **4 Webinars** en directo de 90 minutos de duración complementan los aprendizajes y son un espacio de intercambio y apoyo del grupo.

CONTENIDOS:

1. El plan de viaje - WEBINAR en directo.
2. El poder de la presencia, Mindfulness.
3. Abriendo la mirada a la nueva realidad.
4. Regular las emociones - WEBINAR en directo.
5. La resiliencia, responder al estrés
6. Comunicación eficaz y diálogo - WEBINAR en directo.
7. El poder de la amabilidad.
8. Gestión de conflictos.
9. Gestión del tiempo y eficacia.
10. Visión transformadora de vida – WEBINAR en directo.
11. Wabi-sabi, belleza en la imperfección.
12. Poner en valor los aprendizajes.

FECHAS

ONLINE: del 25 de abril al 18 de julio de 2023.

4 WEBINARS, de 19:00h a 20:30h (HORA ESPAÑOLA) los días siguientes: martes 25 de abril, martes 16 y 30 de mayo, martes 27 de junio.

PRECIO

El precio de este curso es de 295 €. Incluye las 4 sesiones en directo, un curso online y meditaciones guiadas nuevas y otros recursos online.

INSCRIPCIÓN

cursos@esmindfulness.com

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

Fecha límite de inscripción

21 de abril de 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 en España de MBSR desde 2004.

M.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 por la IMTA.