

CURSO DE MINDFULNESS - MBSR® Acreditado por IMTA (www.imta.org)

Grupos tardes del 1-2 de febrero al 22-23 marzo / grupo mañanas del 3 febrero al 24 marzo

El entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) para mejorar la atención, reducir el malestar o el estrés cotidiano y manejarse mejor en situaciones complejas

El curso MBSR, creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, es uno de los entrenamientos de mindfulness más reconocidos y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos. Las evidencias demuestran sus efectos en generar Resiliencia (Reducir el estrés) en mejorar la salud, desarrollar capacidad atencional y en promover mejores relaciones interpersonales.

Es un curso experimental e interactivo que incluye ejercicios prácticos de Atención y Relajación, Meditación y movimientos conscientes (de tipo Hatha Yoga o estiramientos suaves) así como explicaciones sobre los procesos de la mente y el cuerpo en relación con el estrés y la salud.

Las sesiones se realizan en grupo y alternan momentos de silencio con otros de exploración colectiva sobre las mejores estrategias para afrontar las situaciones complejas y difíciles, siempre buscando aplicaciones prácticas en el ámbito personal y profesional.

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

- 1- Qué es Mindfulness o Plena presencia.
- 2- La percepción de la realidad.
- 3- El poder de las emociones.
- 4- La reacción al estrés y la tensión emocional.
- 5- La Resiliencia, para Responder al estrés.
- 6- Comunicando con Mindfulness.
- 7- Cuidarse y la gestión del tiempo.
- 8- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

Facilitarán el programa:

ANDRÉS MARTÍN ASUERO: Doctor en Psicología, Lic. en Ciencias, Máster en Admin. de Empresas, e instructor de Mindfulness certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Introdutor de MBSR en España en 2004, Director de Instituto EsMindfulness, es autor de varios estudios científicos y de tres libros sobre Mindfulness, el último "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 en el programa MBSR por el Instituto esMindfulness y por la IMTA.

FECHAS Y HORARIO

TARDES de 18:30h a 21h

Grupo lunes:

01/02, 08/02, 15/02 y 22/02

01/03, 08/03, 15/03 y 22/03

Grupo martes:

02/02, 09/02, 16/02 y 23/02

02/03/09/03, 16/03 y 23/03

Grupo miércoles:

03/02, 10/02, 17/02 y 24/02

03/03, 10/03, 17/03 y 24/03

Día de práctica intensiva

Sábado 13 de marzo de 10-18h

Domingo 14 de marzo de 10-18h

SESIONES ORIENTATIVAS PRESENCIALES ABIERTAS Y GRATUITAS

12 enero 2021 de 19h a 20h

20 enero 2021 de 12h a 13h

25 enero 2021 de 19h a 20h

Esta sesión es obligatoria para los participantes en el programa.

LUGAR

Instituto esMindfulness

c/ Comte Borrell, 62, 4º 2ª

Barcelona 08015

Metro Sant Antoni

PRECIO

El precio de este curso de 30 horas es de 400 € e incluye el manual del entrenamiento, 3 MP3/CDs con ejercicios guiados y el libro "Con rumbo propio" de Andrés Martín.

INSCRIPCIÓN

cursos@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas. La reserva de plaza precisa el pago de 100 € y rellenar el formulario de inscripción.

Fecha límite de inscripción
22/01/2021