

CURSO DE MINDFULNESS MBSR® ONLINE Reducción de estrés con conciencia plena

Del 1 de febrero al 29 de marzo de 2021

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

El programa MBSR, creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, está considerado la intervención psicoeducativa de referencia para aprender a cultivar la conciencia plena o Mindfulness y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos.

El MBSR online está pensando para hacer llegar esta metodología de entrenamiento de Mindfulness a aquellas personas que no pueden realizarla presencialmente. Consiste igualmente en 8 semanas de entrenamiento diario de Mindfulness mediante una combinación de ejercicios prácticos de atención, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

El curso de MBSR online lo conforman:

- 8 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
- Meditaciones guiadas y ejercicios de estiramiento tipo yoga.
- Actividades para la reflexión individuales y en grupo.
- Registros de la experiencia.
- El soporte de un instructor (incluye entrevistas personales).

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

1. Qué es Mindfulness y cómo funciona la atención.
2. Cómo la percepción condiciona la realidad.
3. Reconocer y regular las emociones.
4. El estrés que afecta al cuerpo y a la mente.
5. La resiliencia, para responder al estrés.
6. Comunicación consciente.
7. Cuidarse y la gestión del tiempo.
8. El fin es el principio, integrando Mindfulness en la vida.

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 en 2004. Director de Instituto esMindfulness y autor de varios estudios científicos y libros como "PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente" (Ed. Planeta).

M^a TERESA OLLER GUZMÁN: Lic. en Ciencias de la Comunicación. Experta en Soporte a la Docencia con TIC. Instructora certificada de MBSR por el Instituto EsMindfulness y por la IMTA.

Curso ONLINE
Asíncrono
Tutorizado
individualmente

FECHAS

Inicio: 1 de febrero de 2021

Fin: 29 de marzo de 2021

**SESIÓN ORIENTATIVA con ZOOM
ABIERTA Y GRATUITA**

19 de enero de 2021 de 12h a 13h
(horario de España)

LUGAR

El curso se realiza en el Campus Virtual del Instituto esMindfulness

PRECIO

El precio de este curso de 60 horas es de 195 €.

INSCRIPCIÓN

online@esmindfulness.com

Las plazas son limitadas.

Fecha límite de inscripción

28/01/2021

Curso acreditado por la IMTA

www.imta.org

