

## CURSO DE MINDFULNESS MBSR®

Acreditado por la IMTA ([www.imta.org](http://www.imta.org))

**Grupos tardes del 2-3-11 mayo al 20-21-29 de junio 2022**

**Grupo mañanas del 4 mayo al 22 de junio 2022**

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.

### CURSOS PRESENCIALES

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. 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 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. Dir. de Instituto esMindfulness. Autor de varios estudios científicos y libros.

**Ander Martín Calleja.** Máster en Nutrición y Salud Pública. Instructor del Programa MB-EAT por el Mindful Eating Institute, California. Instructor MBSR.

**M. Teresa Oller Guzmán.** Lic. en CC. Comunicación por la UAB. Experta en Docencia con TIC. Instructora certificada de MBSR por Instituto EsMindfulness.

**Dominik Ley.** Licenciado en Ciencias y Economía. Instructor acreditado del programa MBSR por Instituto EsMindfulness.

#### FECHAS Y HORARIO

**TARDES de 18:30h a 21h**

**Grupo lunes:**

02/05, 09/05, 16/05, 23/05 y 30/05

**jueves 9,** 13/06 y 20/06

**Grupo martes:**

03/05, 10/05, 17/05, 24/05 y 31/05

07/06, 14/06 y 21/06

**Grupo miércoles:**

11/05, 18/05 y 25/05

01/06, 08/06, 15/06, 22/06 y 29/06

**Miércoles mañanas de 11:00h a 13:30h**

04/05, 11/05, 18/05 y 25/05

01/06, 08/06, 15/06 y 22/06

**Día de práctica intensiva**

Sábado, 11 de junio de 10-18h

#### SESIONES ORIENTATIVAS presenciales ABIERTAS Y GRATUITAS

23 marzo 2022 de 19h a 20h

24 marzo 2022 de 19h a 20h

30 marzo 2022 de 12h a 13h

20 abril 2022 de 12h a 13h

20 abril 2022 de 19h a 20h

*Asistir a una de estas sesiones es obligatorio 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 de entrenamiento, 3 MP3/Cds. y el libro "Con rumbo propio" de Andrés Martín.

#### INSCRIPCIONES

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

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

**Fecha límite de inscripción 28/04/2022**