

CURSO DE MINDFULNESS MBSR®

Acreditado por la IMTA (www.imta.org)

Grupo lunes tardes del 2 de mayo al 20 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.

CURSO PRESENCIAL

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 como "PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente" (Ed. Diana).

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

FECHAS Y HORARIO

TARDES de 18:30h a 21h

Los lunes siguientes:

2, 9, 16, 23 y 30 de mayo

Jueves 9, 13 y 20 de junio

Día de práctica intensiva

Sábado, 11 de junio de 10-18h

SESION ORIENTATIVA presencial ABIERTA Y GRATUITA

23 marzo 2022 de 19h a 20h

Otras sesiones orientativas

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. con ejercicios guiados y el libro "Con rumbo propio" de Andrés Martín.

INSCRIPCIONES

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

28/04/2022.