

CURSO DE MINDFULNESS MBSR®

Acreditado por la IMTA (www.imta.org)

Grupo miércoles tardes del 11 de mayo al 29 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.

Facilitará el programa:

Dominik Ley. Licenciado en Ciencias y Economía. Instructor acreditado del programa MBSR, miembro de la Asociación profesional española de instructores Mindfulness-MBSR. Facilitador certificado 'Search-inside-Yourself' (SIY), un curso desarrollado en Google que entrena la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness para la excelencia en el liderazgo, un mejor rendimiento y mayor bienestar.

FECHAS Y HORARIO

TARDES de 18:30h a 21:00h

Los miércoles siguientes:

11, 18 y 25 de mayo

1, 8, 15, 22 y 29 de junio

Día de práctica intensiva

Sábado, 11 de junio de 10-18h

SESION ORIENTATIVA presencial

ABIERTA Y GRATUITA

20 abril 2022 de 19h a 20h

Otras sesiones orientativas

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

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.