



CURSO DE MINDFULNESS MBSR®

Acreditado por la IMTA (www.imta.org)

Grupos lunes y martes tardes del 29 / 30 de enero al 18 / 19 de marzo 2024

Grupo miércoles mañanas del 31 de enero al 20 de marzo 2024

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.

M. Teresa Oller Guzmán. Lic. en CC. Comunicación por la UAB. Experta en Docencia con TIC. Instructora certificada de MBSR por Instituto EsMindfulness y por la IMTA. Coautora con Andrés Martín del libro "MaternalMente, mindfulness para un embarazo y crianza conscientes" (ed. Diana).

FECHAS Y HORARIO

TARDES de 18:30h a 21h

Grupo lunes:

29/01
5/02, 12/02, 19/02 y 26/02
4/03, 11/03 y 18/03

Grupo martes:

30/01
6/02, 13/02, 20/02 y 27/02
5/03, 12/03 y 19/03

Grupo Miércoles mañanas de 11h a 13:30h:

31/01
07/02, 14/02, 21/02 y 28/02
6/03, 13/03 y 20/03

Día de práctica intensiva

Domingo, 10 de marzo de 10-18h

SESIONES ORIENTATIVAS presenciales

15 enero 2024 de 19h a 20h
16 enero 2024 de 19h a 20h
17 enero 2024 de 12h a 13h

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 "Plenamente" de Andrés Martín.

INSCRIPCIONES

cursos@esmindfulness.com.

Las plazas son limitadas. La reserva de plaza precisa el pago de 50€.

Fecha límite de inscripción 25/01/2024