

Curso online en directo Mindfulness Avanzado

Para aquellas personas que han realizado el programa MBSR, online o presencial, y quieren profundizar en la práctica de Mindfulness con nuevas aplicaciones para su vida cotidiana, en remoto.

INTENCIÓN: Dar continuidad y profundidad a los aprendizajes del curso MBSR, consolidando la práctica personal de Mindfulness, mediante un formato que combina trabajo personal con el aprendizaje en grupo. De esta forma profundizaremos en las dimensiones de "estar presente" con aquello que está ocurriendo ahora, conectando con las oportunidades que acompañan a los desafíos de la vida en estos momentos complejos.

METODOLOGÍA: Proponemos una combinación del curso online AlegreMente, con sesiones semanales/quincenales tipo webinar en directo, para un grupo. Este formato nos permite interactuar y aprender colectivamente, desplegando y consolidando los beneficios del curso MBSR, con la libertad de hacerlo desde casa.

El curso AlegreMente online lo conforman los siguientes elementos:

- ❖ 9 sesiones basadas en el formato video tutorial de corta duración.
- ❖ 18 videos que combinan teoría y recursos poéticos, facilitando un aprendizaje cognitivo y emocional.
- ❖ Con ejercicios de atención, concentración, meditación y de movimiento tipo yoga.
- ❖ Con una dedicación de 20 h. a las que se suman otras 16 h de tutorización del grupo por un instructor vía Zoom, con lo que hace un total de 36h.
- ❖ Apto para Multidispositivo: móvil, tablet y PC.
- ❖ Video teaser (1'29"): <https://vimeo.com/user41094967/review/312124656/07994602c9>

Sesiones con Zoom. Los webinars en Zoom (www.zoom.us) permiten usar el diálogo y el aprendizaje colectivo como apoyo en el proceso de aprendizaje personal. Replicando el modelo MBSR, las sesiones Zoom incluyen presentaciones, diálogo en grupos y en plenaria, junto con prácticas de meditación guiadas. El programa se despliega en 8 sesiones semanales de 2 h., de 18:30 a 20:30 (horario de España). Se incluye la posibilidad de hacer un día de retiro en silencio, usando meditaciones guiadas con apoyo online.

CONTENIDOS del curso AlegreMente que se tratarán en los webinars:

1. Cultivar la alegría con Mindfulness.
2. Abriendo la mirada.
- 3a. Las emociones, desde dentro hacia fuera.
- 3b. ¿Sabes cuándo estás en la zona?
4. Desarrollando resiliencia ante la adversidad.
5. Nutrir las relaciones personales.
6. Las cosas importantes de la vida.
7. Soltar la carga del pasado.
8. En busca de la felicidad.

Impartido por el Instituto esMindfulness, que ofrece programas de MBSR desde 2004 y en versión Online desde 2015. Facilitarán el programa:

ANDRÉS MARTÍN ASUERO: Biólogo, MBA y Doctor en Psicología. Instructor MBSR Certificado por el CfM de la Universidad de Massachusetts y por la IMTA. Introdutor del Programa MBSR en España en 2004.

M.TERESA OLLER GUZMÁN: Lic. Ciencias de la Comunicación. Especializada en Técnicas de Marketing en EADA y en Soporte a la Docencia con TIC por la UOC. Instructora certificada de MBSR por Instituto EsMindfulness e IMTA.

HORARIO Y FECHAS SESIONES ZOOM: De 18:30 a 20:30 (horario España), los jueves: 1, 8, 22 y 29 de octubre, 12, 19 y 26 de noviembre, 3 de diciembre de 2020.

MATRÍCULA: 295 €. Incluye las 8 sesiones Zoom, el curso AlegreMente, con el día de práctica online y nuevas prácticas de Mindfulness en mp3 que se facilitarán durante el programa.

INSCRIPCIONES: cursos@esmindfulness.com Las plazas están limitadas a un grupo solamente.