

CURSO DE MINDFULNESS MBSR®

Acreditado por la IMTA (www.imta.org)

Grupo martes mañanas del 4 de octubre al 29 de noviembre 2022

El entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) para mejorar la atención, reducir el malestar o estrés cotidiano, en formato online con webinar semanal.

CURSO ONLINE EN DIRECTO

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.

OBJETIVO DEL CURSO: Llevar esta metodología de entrenamiento de Mindfulness a aquellas personas que no pueden realizarla en presencial. Consiste en 8 semanas de práctica diaria de Mindfulness mediante una combinación de ejercicios de atención, meditación y movimientos conscientes tipo yoga, así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo.

METODOLOGÍA: Combinación del curso MBSR online con sesiones semanales tipo webinar en directo con el grupo. Este formato nos permite interactuar y aprender colectivamente, desplegando los beneficios del curso MBSR, con la flexibilidad de hacerlo desde casa.

El curso MBSR online lo conforman:

- 8 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
- Meditaciones guiadas y ejercicios de estiramiento tipo yoga.
- Actividades para la reflexión individuales y en grupo con registros semanales de la experiencia.
- Tutorización y seguimiento del equipo de instructores; incluye una entrevista personal (videollamada).
- Apto para Multidispositivo: móvil, tablet y PC.
- Video presentación (4' 24"):
<https://vimeo.com/user41094967/review/150983730/eee736dbdb>

Sesiones con Zoom. El programa incluye 1 sesión semanal de 2,5 h. en directo realizada vía Zoom (www.zoom.us) con presentaciones, diálogo en grupos y en plenaria, junto con prácticas de meditación guiadas.

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.

FECHAS Y HORARIO

MAÑANAS de 11h a 13:30h

Los martes siguientes:

4, 11, 18 y 25 de octubre 2022

8, 15, 22 y 29 de noviembre 2022

Día de práctica intensiva

Domingo, 20 de noviembre de 10-17:00h

SESION ORIENTATIVA con zoom

APUNTATE GRATIS: [Haz click aquí](#)

20 septiembre 2022 de 12h a 13h

21 septiembre 2022 de 19h a 20h

Asistir a una de estas sesiones es obligatorio para los participantes en el programa

PRECIO

El precio de este curso de 60 horas online y 20 horas en directo, es de **345€**

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

30/09/2022

Facilitarán el programa:

M^a TERESA OLLER GUZMÁN. Lic. en CC de la Comunicación. Experta en Soporte a la Docencia con TIC. Instructora certificada de MBSR por Instituto esMindfulness y por la IMTA.

Con la participación de:

ANDRÉS MARTÍN ASUERO. Dr. en Psicología. Lic. en Ciencias y MBA. Instructor de MBSR certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Director de Instituto esMindfulness y autor de varios libros como "PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente".