Instituto esMindfulness

PRACTICUM INSTRUCTOR MINDFULNESS

Un programa online-directo de 100 horas que combina seminarios y masterclass dirigidos ha desarrollar los conocimientos y habilidades de un Instructor/a de Mindfulness, con la experiencia personal de vivir el programa MBSR durante 8 semanas y un retiro de silencio de 5 días. También existe la posibilidad de hacer el MBSR y el retiro de forma presencial en Barcelona durante las mismas fechas.

Diseñado para profesionales interesados en impartir intervenciones basadas en Mindfulness y primer nivel para instructores de MBSR. La formación cuenta con la certificación del la International Mindfulness Teacher Association(IMTA)

Impartido por Instituto esMindfulness, que facilita programas de formación para Instructores de MBSR desde 2010, con más de 40 promociones y al menos 800 profesionales graduados.

El programa está dirigido por el **Dr. ANDRÉS MARTÍN,** impartido por **el y otros miembros del equipo.** Todos instructores de Mindfulness MBSR certificados por IMTA, con larga trayectoria docente e investigadora.

Este programa está orientado a profesionales interesados en recibir competencias y una acreditación que les permita realizar intervenciones basadas en Mindfulness y forma parte del itinerario de instructor MBSR. Cuenta con los siguientes objetivos:

Cuenta con los siguientes objetivos:

1. Profundizar en los fundamentos de la práctica de Mindfulness; su contexto teórico y las investigaciones más relevantes.
2. Conocer cómo se planifica, elabora y dirige una sesión de MBSR con sus diálogos, prácticas, dinámicas presentaciones y aplicaciones a la vida diaria.
3. Familiarizarse con las técnicas de crecimiento personal propias de una intervención MBSR, en un contexto de estrés, y facilitando la transformación profunda de las personas.
4. Reflexionar sobre la motivación personal y los principios que sustentan esta actividad profesional.
5. Entender cómo se cultivan las competencias clave para convertirse en un instructor de Mindfulness o MBSR.

El Programa se compone de tres elementos:

- **15 sesiones presenciales en directo vía Zoom (online-directo) durante un trimestre:**
  - 4 seminarios Practicum MBSR (18h formativas) exclusivamente para profesionales en el itinerario Practicum.
  - 3 Masterclass con el Dr. Andrés Martin-Asuero. (6h formativas) Pionero introductor de Mindfulness y MBSR en España.
  - 8 sesiones del curso MBSR online y en directo (20h formativas)
- **Campus Virtual con material de apoyo del curso MBSR disponible por 1 año:**9 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales. 5 horas grabadas de meditaciones guiadas, estáticas y en movimiento.
- **Un retiro de silencio de 5 días** inspirado en el estilo Vipassana, que se ofrecerá de forma DUAL, online y presencial. Se dispondrán dos ediciones al año (verano/invierno) para realizarlo.

5 Ediciones Practicum al año

E. Invierno (enero-marzo)
E. Primavera (abril-junio)
E. Primavera Presencial (Abril)
E. Verano (julio-septiembre)
E. Otoño (octubre-diciembre)

Incluye estas formaciones

4 Seminarios en directo -18h
Sábados alternos
Ed. invierno y verano de 15:30-20:00
Ed. Primavera y otoño de 9:00-13:30

3 Masterclass Andrés Martin-Asuero-6h
3 Jueves tarde, uno al mes,
de 18:30 a 20:30h

MBSR en online-directo - 20h.
8 sesiones en 8 semanas, grupo a escoger martes mañana o tarde según disponibilidad en web.

Campus Virtual MBSR-60h
Formación asíncrona con material complementario a las sesiones.

Retiro Silencio +5 días.
Presencial* ó online a escoger entre: invierno, primavera y verano.

Certificación: Instructor de Mindfulness y Nivel 1 en el itinerario de Instructor de MBSR, acreditado por la IMTA

Precio
La matrícula es 1.650€
*Para hacer la modalidad de retiro presencial hay que pagar el alojamiento

Acreditación como Instructor de Mindfulness formado por Inst. esMindfulness. Acceso al nivel2 CAPACITACIÓN reconocido por la Asociación Profesional de Instructores de MBSR de España www.mbsr-instructores.org y la IMTA, International Mindfuness Teachers Association www.imta.org

ACCREDITED MINDFULNESS TEACHER TRAINING PROGRAM
INTERNATIONAL MINDFULNESS TEACHERS ASSOCIATION
PROFESSIONAL LEVEL