

Programa de entrenamiento en MINDFULNESS - MBSR

Programa de entrenamiento de la atención en 8 semanas MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) orientado a mejorar la atención, reducir el malestar o el estrés y a manejarse mejor en situaciones complejas y en momentos difíciles.

Se trata del programa en mindfulness original, creado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, es uno de los entrenamientos de mindfulness más reconocidos y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos. Las evidencias demuestran sus efectos en generar Resiliencia (Reducir el estrés) y en mejorar la salud, además de mejorar la capacidad atencional y en promover mejores relaciones interpersonales.

Es un programa experimental e interactivo para todas las personas a desarrollar en su ámbito personal y profesional que incluye ejercicios prácticos de Atención y Relajación, Meditación y movimientos conscientes (de tipo Hatha Yoga o estiramientos suaves) así como explicaciones y diálogos sobre los procesos de la mente y el cuerpo. Se necesita de compromiso, asistencia a las sesiones presenciales y a la práctica diaria. 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.

El entrenamiento en Mindfulness se desarrolla durante 30 horas repartidas en la sesión de orientación de 2h, 8 sesiones de 2h30 semanales, y 1 día de práctica intensiva tras la semana 6 de 8 horas, en sábado.

Al comienzo de cada edición se proponen sesiones de orientación en las que se explica que es Mindfulness y que beneficios tiene así como la metodología del programa MBSR. Son sesiones de asistencia obligatoria para los participantes del programa y abiertas y gratuitas para aquellas personas que quieran saber más sobre Mindfulness y sobre MBSR en la medida de las plazas disponibles.

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

- 1- Definir y entender Mindfulness o Atención plena
- 2- La percepción de la realidad
- 3- El poder de las emociones
- 4- La reacción al estrés y la tensión emocional
- 5- La Resiliencia, para Responder al estrés
- 6- Comunicando con Mindfulness
- 7- Cuidarse y la Gestión del tiempo
- 8- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana

Facilitará el programa:

Yolanda Cuevas Ayneto Licenciada en psicología. Psicóloga de la salud y el deporte, www.yolandacuevas.es Máster en psicología clínica y salud, Instructora Acreditada del Programa MBSR (Reducción del estrés basado en Mindfulness) miembro de la Asociación Profesional de Instructores Mindfulness MBSR

FECHAS Y HORARIO

LUNES

MAÑANA de
10:00 h a 12:30 h
días:

9, 16, 23, 30 de octubre
6, 13, 20, 27 de noviembre
Práctica intensiva el sábado
18 de noviembre 10:00-18:00

TARDE de 18:30 h a 21:00 h

SESIONES ORIENTATIVAS

Días: 11/09/17 a las 12:00h
11/09/17 a las 19:00h
25/9/2017 a las 12:00h
25/09/2017 a las 19:00h

Esta sesión que requiere reservar plaza, es de entrada libre para cualquier interesado en el tema y **obligatoria para los participantes.**

LUGAR:

Ibercaja Patio de la Infanta
PRECIO

El precio de este programa de 30 horas es de 400 € e incluye los audios con ejercicios guiados y el libro "Con rumbo propio"

INSCRIPCIÓN

yolanda@yolandacuevas.es
Las plazas son limitadas (mínimo 10 máximo 20) y se asignan por orden de inscripción. La reserva de plaza necesita del pago de 100 € y envío de un formulario.

Fecha límite: 02/10/2017 o hasta agotar las plazas.