

# CURSO MINDFULNESS



**CURSO AVALADO DE APLICACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL.**



*Mindfulness* (Atención plena) no es una moda, es una necesidad real.

► **Herramientas para la gestión del estrés, de las emociones y de las interrelaciones.**

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- personas que desean iniciarse en el campo del Mindfulness
- personas que buscan herramientas de centramiento, focalización, auto-gestión, gestión de las situaciones
- personas que quieren desarrollar introspección y auto-conocimiento
- psicólogos, terapeutas, coachs, educadores, maestros, formadores, personal médico y sanitario y otros profesionales que desean aplicar las herramientas de Mindfulness en la atención y la relación con sus clientes y/o grupos

## ¿QUÉ APLICACIONES TIENE?

- actividad cotidiana a niveles personal, familiar, social, laboral
- procesos de auto-conocimiento, introspección e indagación personal
- procesos de desarrollo de aprendizaje, creatividad, auto-gestión, empatía, compasión
- cualquier ámbito, profesión, oficio, rol, cultura
- sesiones en modo individual y/o grupal
- reuniones, encuentros, jornadas, cursos, formaciones
- grupos de desarrollo personal de cualquier edad

Curso con varias ediciones al año en modalidades intensiva y sábados, 22 horas de duración en modalidad intensiva, 30 horas de duración en modalidad 1 sábado al mes (7 horas ½ cada uno). Entrega de certificado de asistencia.

## FECHAS

- próximamente nuevas fechas

## LUGARES DE REALIZACIÓN Y HORARIO

### Modalidad intensivo

#### Mas Carbó

#### **Parque natural Les Guilleries**

Carretera GI-541, Km. 3,6, desvío por el Camí del Mascarbó  
17403 Sant Hilari Sacalm

a 1h30 de Barcelona ciudad en coche

Si vienes en tren, se hará un viaje común de Tordera a Mas Carbó a las 8:50.

de 10:00 a 14:00 y de 17:00 a 21:00 primer y segundo días

de 10:00 a 14:00 último día

de 8:00 a 9:00 segundo y tercer día

### Modalidad sábados

La Dreuera

C. Santa Carolina, 60

08025 **Barcelona**

de 10:00 a 14:00 y de 15:30 a 19:00

## **PROGRAMA MODALIDAD INTENSIVO**

### **Día 1**

- Orígenes, aplicaciones y beneficios de Mindfulness
- ¿De qué manera Mindfulness modifica nuestro cerebro (Neurociencia y Mindfulness)
- Técnicas de respiración y conciencia corporal como entrenamiento de base para focalizar la atención, centrarla, redirigirla
- Prácticas corporales para la liberación de tensiones físicas y psicosomáticas
- Comprender el mecanismo del estrés y por qué se activa
- Identificar los factores de estrés para prevenir y gestionar los síntomas

### **Día 2**

- Práctica de ejercicios y estiramientos de yoga
- Práctica de meditación para desarrollar la capacidad de perspectiva y una nueva visión
- Práctica de visualización para enfocarse en estados de calma y relajación
- Identificar el tipo de pensamiento que genera sufrimiento
- Desarrollar un modelo cognitivo alternativo

### **Día 3**

- Práctica de ejercicios y estiramientos de yoga
- Los sentidos como aliados para permanecer aquí-ahora y como fuente inagotable de placer y bienestar
- Conciencia emocional para identificar, gestionar, reconducir las emociones

## **PROGRAMA MODALIDAD SÁBADOS**

### **Módulo 1**

- Orígenes, aplicaciones y beneficios de Mindfulness
- ¿De qué manera Mindfulness modifica nuestro cerebro (Neurociencia y Mindfulness)
- Técnicas de respiración y conciencia corporal como entrenamiento de base para focalizar la atención, centrarla, redirigirla
- Prácticas corporales para la liberación de tensiones físicas y psicosomáticas

### **Módulo 2**

- Práctica de meditación para desarrollar la capacidad de perspectiva y una nueva visión
- Práctica de visualización para enfocarse en estados de calma y relajación
- Comprender el mecanismo del estrés y por qué se activa
- Identificar los factores de estrés para prevenir y gestionar los síntomas

### **Módulo 3**

- Conciencia emocional para identificar, gestionar, reconducir las emociones
- Los sentidos como aliados para permanecer aquí-ahora y como fuente inagotable de placer y bienestar
- Identificar el tipo de pensamiento que genera sufrimiento
- Desarrollar un modelo cognitivo alternativo

### **Módulo 4**

- Mindfulness aplicado a la comunicación y las interrelaciones
- Utilizar Mindfulness en los procesos de toma de decisiones
- Gestión del tiempo y de las interrupciones aplicando la atención plena
- Recapitulación de todas las prácticas realizadas durante el curso

## **OBJETIVOS DEL CURSO**

- Conocer e integrar las herramientas de desarrollo de la atención plena
- Aprender a centrar y focalizar la atención
- Aplicar las técnicas de Mindfulness para atender tensiones, dolores, malestar, bloqueos
- Aprender a identificar y reducir los síntomas del estrés
- Aprender a identificar y gestionar la vivencia de las emociones
- Aprender a observar y soltar pensamientos y pautas cognitivas
- Aplicar la atención plena para mejorar la comunicación y las relaciones
- Aplicar la atención plena para optimizar la gestión del tiempo y la toma de decisiones
- Desarrollar la habilidad de la atención plena en la actividad cotidiana

## DESCRIPCIÓN DEL CURSO

**Mindfulness o Atención plena es un modelo humanista que nos ofrece una calidad de presencia, de escucha y de centramiento de la atención** en nuestro entorno y en nosotros mismos para gestionar lo que percibimos en lugar de intervenir en modo automático o reactivo.

Esto significa ampliar nuestra perspectiva sobre los acontecimientos, una visión más clara sobre los asuntos, toma de decisiones más inteligente, mayor capacidad de auto-gestión y de gestión de las relaciones, recuperar calma y energía, ganar positividad, empatía y experiencias de plenitud.

La técnica consiste, por una parte en un conjunto de prácticas sencillas que, como cualquier otra habilidad a alcanzar, requieren de entrenamiento hasta llegar a integrarlas para beneficiarse de ellas al día a día. Por otra parte, es posible practicar Mindfulness en cualquier momento del día y en cualquier situación ya que se trata igualmente de una actitud a desarrollar.

Por lo tanto, **Mindfulness está al alcance de cualquier persona que desea encontrar los medios para sentirse bien consigo misma y con los demás.**

## EQUIPO DE FORMACIÓN (intervienen ambos o solo uno)



### **María Rosa Parés**

Miembro titular AETH  
Formadora de formadores  
Coordinadora y Didacta de Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)  
Risoterapeuta - Líder Yoga de la Risa  
Terapeuta Gestalt (AETG)  
Máster en Mindfulness aplicado a Salud, Empresa, Educación  
Formada en Psicodrama y TREC  
PNL Practitioner  
Profesora de Hatha Yoga  
Monitora de Biodanza - Practicante de danza



### **Joséma Torres**

Miembro titular AETH  
Formador de formadores  
Coordinador y Didacta de Posgrado en Dinamización de Grupos de Crecimiento Personal y Profesional (Ludotraining)  
Terapeuta Gestalt (AETG)  
Formado en Meditación Vipassana (Mindfulness)  
Formado en Psicodrama y TREC  
PNL Practitioner  
Profesor de Hatha y Nidra Yoga  
Co-Director de Consultoría de formación continua en Clima laboral y Habilidades directivas

Directores de Salud Creativa, expertos en formación para particulares, organizaciones y empresas de muy diversos sectores y perfiles de grupo, con experiencia superior a 14 años en la metodología vivencial-integrativa aplicada al campo de los recursos y las habilidades personales y sociales. Más de 30 años dedicados al trabajo personal, terapeutas psico-emocionales diplomados y consolidados.

Creadores de la **RISOTERAPIA INTEGRATIVA**, autores de **RÍO, LUEGO EXISTO – Guía completa para curiosos, talleristas y dinamizadores de grupo**, Ed. Desclée.

AETH Asociación española de Terapias Humanistas  
AETG Asociación española de Terapia Gestalt  
TREC Terapia racional - emotivo - conductual  
PNL Programación Neuro-Lingüística

## **COSTE-INVERSIÓN**

### **MODALIDAD INTENSIVO**

290.- euros que incluyen:

**22 horas de curso, dossier, alojamiento, pensión completa.**

### **MODALIDAD SÁBADOS**

200.- euros que incluyen:

**30 horas de curso, dossier.**

Este curso no tiene matrícula.

Para reservar plaza, se pagarán 50.- euros a descontar del total en cualquiera de las dos modalidades.

Solicita la ficha de inscripción y los datos bancarios para efectuar el ingreso.