

CURSO MINDFULNESS



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

► **Herramientas para la gestión del estrés, las emociones y 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, coaches, 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 de 30 horas de duración con modalidad 4 sábados y modalidad intensivo lunes a viernes.
Entrega de certificado de asistencia.

FECHAS MODALIDAD SÁBADOS

- 23 y 30 de mayo, 6 y 13 de junio 2020

FECHAS MODALIDAD INTENSIVO LUNES A VIERNES

- 6 al 10 de julio 2020

LUGAR DE REALIZACIÓN

Fundesplai

C. Riu Anoia, 42-54

08020 El Prat de Llobregat

HORARIO MODALIDAD SÁBADOS

de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:30

HORARIO MODALIDAD INTENSIVO LUNES A VIERNES

tres días por la mañana más dos días por la mañana y la tarde

PROGRAMA

Módulo 1

- Orígenes, aplicaciones y beneficios de Mindfulness
- ¿De qué manera Mindfulness modifica nuestro cerebro? (Neurociencias y Mindfulness)
- Técnicas de respiración y consciencia corporal como entrenamiento de base para focalizar la atención, centrarla, redirigirla
- Prácticas de respiración y corporales para atender tensiones físicas y psicósomáticas

Módulo 2

- Práctica de estiramientos corporales para entrenar el enfoque y liberar tensiones
- Práctica de meditación para desarrollar la capacidad de perspectiva y una nueva visión
- Comprender el mecanismo del estrés y por qué se activa
- Identificar los factores de estrés para prevenir y gestionar los síntomas

Módulo 3

- Identificar el tipo de pensamiento que genera sufrimiento
- Desarrollar un modelo cognitivo alternativo
- Conciencia emocional para identificar, gestionar, reconducir las emociones
- Mindfulness aplicado a las interrelaciones y la comunicación

Módulo 4

- Mindfulness aplicado a la gestión y resolución de conflictos
- Gestión del tiempo y de las interrupciones
- Los sentidos como aliados para permanecer aquí-ahora y como fuente inagotable de placer y bienestar
- 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 FACILITADOR



María Rosa Parés

Miembro titular AETH
Formadora de formadores
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
Formadora en clima laboral y habilidades personales y sociales

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

COSTE-INVERSIÓN

Cuando el curso se realiza a través de Fundesplai, tiene coste 0 (formación subvencionada).
Cuando el curso se realiza a través de Salud Creativa, el coste es 200.- euros (formación privada).

En ambas modalidades se incluyen:
30 horas de curso, documentación.