

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS. MBSR. (Mindfulness Based Stress Reduction)

Curso orientado a ocuparnos del estrés y de las situaciones complejas en los diferentes ámbitos de la vida.

Mindfulness o Consciencia Plena es una forma de ser consciente de uno/a mismo/a, de estar presente en las relaciones y en el mundo.

La práctica del Mindfulness aporta resiliencia, salud física y psicológica. Permite desarrollar la capacidad atencional, ocuparnos de las emociones y tomar mejores decisiones. Refuerza los recursos de cada persona para cuidar de ella misma. En las relaciones personales favorece una mejor conexión, empatía, escucha y comunicación.

El programa MBSR de reducción del estrés basado en Mindfulness fue creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn, en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, el 1979. **Numerosos estudios científicos realizados durante más de 30 años de aplicación demuestran su eficacia.**

El programa consta de **8 sesiones semanales de 2,5 horas y un día de práctica intensiva**. Las sesiones se realizan en grupos reducidos, de manera práctica y interactiva, con explicaciones teóricas, dinámicas grupales, prácticas de meditación y movimiento consciente. Se alterna la práctica individual con la exploración colectiva, buscando aplicaciones prácticas en los diferentes ámbitos de la vida, tanto personal como profesional.

El programa se dirige a cualquier persona que quiera ocuparse de su bienestar físico y psicológico para poder tener una vida más llena y consciente. También se dirige a aquellas personas que padecen estrés por diferentes motivos en su vida (personal, laboral, familiar, de salud...).

"Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.

En ese espacio descansa nuestra capacidad de elegir la respuesta. En esa respuesta se basa nuestro crecimiento y nuestra libertad " (Vicktor Frankl)

Contenido de las sesiones:

1. ¿Qué es el Mindfulness o atención plena?
2. ¿Cómo percibimos la realidad?
3. El poder de las emociones.
4. La reacción al estrés.
5. Responder al estrés y cultivar la resiliencia.
6. Comunicar con Mindfulness.
7. Cuidar de nosotros mismos y gestionar más conscientemente el tiempo.
8. Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

MBSR 2016 Otoño (del 13 de octubre al 1 de diciembre)

Lugar: Medhipnosi. Via Laietana, 57 3e 3a, Barcelona.

Sesión informativa gratuita: 22 y 29 de septiembre, 19 h a 20 h.

Calendario programa:

Horario: Jueves, de 18:30 a 21 h.

Fechas: 13, 20, 27 de octubre; 3,10,17,24 de noviembre y 1 de diciembre de 2016.

Día de retiro: 19 de noviembre, de 10 a 18 h.

Precio: 280 euros (incluye 30 h de formación + 4 CDs + libro Andrés Martín: *Con Rumbo Propio*. Barcelona. Ed. Plataforma).

Equipo:

Núria Catalán. Psicóloga. Psicoterapeuta. Col. 22090. Instructora MBSR Practicum.

Rosa Garriga. Psicoterapeuta. Coach Sistémica. Instructora MBSR Practicum.

Inscripciones: info@plenament.cat

plenaMENT
psicoteràpia, coaching i mindfulness
www.plenament.cat