

Dirigido a:

Para todas aquellas personas que quieran iniciar un proceso que le ayuda a gestionar el estrés e iniciar un proceso de autoconocimiento a través de la atención y conciencia plena.

Ponente:

Cristina Rodríguez García



Precio:

El precio son 240€ la totalidad del curso .

Ex-pacientes, pacientes o amistades /familiares de pacientes percibirán una reducción de 40€ y el curso dispondrá de un coste de 200€.

Todos los participantes que se inscriban antes del día 10 de febrero abonarán por la totalidad del curso 200€ disponiendo de un ahorro de 40€

Inscripciones:

Para inscribirse en el curso hay que abonar 20€ por transferencia bancaria al número de cuenta ES33 2100 3006 9922 0080 7521, indicando nombre y apellidos, el nombre del curso y enviar el comprobante por correo electrónico a mireia@gabinetepsicologicobcn.com. Y abonar el resto del importe 5 días antes del día 18 de Febrero.

Fecha de inicio y duración:

Inicio el sábado 18 de febrero del 2017 y finalización el 08 de marzo de 2017.

El centro se reserva el derecho de modificar la fecha de inicio en el caso que no se alcanzará un mínimo de participantes para la composición del curso.

Mindfulness

Reducción del estrés.

GABINETE PSICOLÓGICO
BARCELONA, MIREIA LEAL
MOLINA

Rambla de Catalunya, 66 4º E

Teléfono: 933043927

Móvil: 609645077

Correo electrónico:

mireia@gabinetepsicologicobcn.com



Reducción del estrés

QUÉS ES EL MINDFULNESS o "conciencia plena" es el cultivo de la capacidad de ser conscientes de la plenitud de lo que sucede aquí y ahora, con curiosidad, aceptación y amor. Los orígenes de este método se remontan a la filosofía y meditación budista aunque en la actualidad se aplica desde un enfoque laico para contrarrestar el estrés y fomentar el bienestar físico y emocional basado en el método desarrollado y homologado por la Clínica de Reducción del Estrés del centro Médico de la Universidad de Massachussets.

OBJETIVOS DEL CURSO

Entrar en contacto con nuestras sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos con el fin de ver con mayor claridad que hay en nuestro interior, reconocerlo y poder liberarnos de nuestras pautas habituales, para ser más libres y elegir nuestro pasos día a día.

Programa Reducción del estrés basado en Mindfulness

8 sesiones, cada sesión semanal realizada los sábados de 10 a 12 h, 2 horas de duración y, una sesión intensiva de 4 horas. Grupo máximo de 10 personas. En las sesiones se combinará exposición teórica con dinámica de grupo y ejercicios prácticos de mindfulness. Durante el programa los participantes dispondrán de un programa de ejercicios diarios en casa así como material para el curso.

1ª sesión: Qué es el mindfulness.

2ª sesión: Qué es el estrés. Piloto automático. Estar aquí en el presente.

3ª sesión: El cuerpo. Las espirales.

4ª sesión: Emoción, emociones difíciles, meditación en la dificultad.

5ª sesión: La mente y mindfulness

6ª sesión: Mindfulness y nuestra relaciones con los demás.

7ª sesión: Gestión del tiempo , cambio y hábitos saludables

8ª sesión: Integración en la vida diaria, meditación del perdón y aportaciones.

Sesión intensiva de 4 horas prácticas.

Aplicaciones del programa

APLICACIONES:

- 1) Bienestar emocional y psíquico
- 2) Reforzar las habilidades personales
- 3) Presencia y mayor conexión con las personas.
- 4) Búsqueda interna



Bienestar psíquico y emocional.