

PROGRAMA 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

El programa MBSR, 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 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.

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.

En las sesiones se abordarán los temas siguientes:

1. Qué es Mindfulness o Plena presencia.
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:

María José González Vicente: Graduada en Educación Social, Instructora Acreditada del programa (MBSR) Reducción de estrés por el Instituto esMindfulness, Co-fundadora y Co- directora de Grupo Nubalia, Co-autora del Programa Nubalia "Inteligencia Emocional, Mindfulness y Gestión del talento"

FECHAS Y HORARIO

Fechas: ABRIL Y MAYO

Mañanas: 10:00h a 12:30h
Tardes: 18:30h a 21:00h
5, 12, 18 y 26 abril
3, 10, 17 y 24 mayo

Día de práctica intensiva:

Sábado 11 de mayo de 9:00h a 15:00h.

SESIONES ORIENTATIVAS ABIERTAS Y GRATUITAS

Lunes 11 marzo
Mañana de 11:00h a 12:30h
Tarde de 19:00h a 20:30h

LUGAR:

Grupo Nubalia
Avda. de la Goleta, 25 local 5.
San Juan. Alicante

INVERSIÓN

La inversión de este programa de 30h es de 380€. Incluye 3 audios con ejercicios guiados y un libro.

INSCRIPCIONES

Las plazas son limitadas y se asignarán por orden de solicitud. La reserva de plaza precisa el pago del 100€ y rellenar el formulario de inscripción

Fecha límite: 22/03/2019