

# 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: ENERO Y FEBRERO

Mañanas: 10:00h a 12:30h

Tardes: 18:30h a 21:00h

25 enero

1,8,15 y 22 febrero

1,8 y 15 marzo

### Día de práctica intensiva:

Sábado 2 de marzo de 9:00h a 15:00h.

### SESIONES ORIENTATIVAS ABIERTAS Y GRATUITAS

Lunes 10 de diciembre de 19h a 20:30h

Jueves 10 enero

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: 17/01/2019**