

Programa de Mindfulness – MBSR

Jerez de la Frontera

Febrero-abril 2017

¿Cómo es el programa?

Las sesiones se realizan en grupo con una metodología learning by doing, es decir, aprender haciendo. Un aprendizaje experiencial, con actividades de las que extraer contenidos, y con ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación caminando y sentado y movimientos suaves parecidos al yoga. Además, habrá dinámicas grupales, herramientas de coaching para potenciar la integración del grupo y prácticas de entrenamiento en casa. Una metodología respetuosa con el momento de cada participante y con su proceso.

¿Qué temas se abordan?

Los temas que se trabajan en cada sesión son los siguientes:

1. Qué es Mindfulness o atención plena.
2. La percepción de la realidad.
3. Gestión emocional.
4. El estrés.
5. Estrés y resiliencia.
6. Comunicando desde la atención plena.
7. Gestión del tiempo.
8. Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

En resumen, te ofrecemos:

Sesión informativa.

32 horas con 8 sesiones de tres horas cada una.
Una sesión de práctica intensiva de 8 horas.
Un juego de 3 CD's o mp3 con ejercicios guiados.
Libro de contenidos y ejercicios prácticos.

Inversión:

320 €

¡Aprovecha el descuento!

295 € para matrículas realizadas antes del 8 de febrero. Sólo las 7 primeras matrículas.

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 gestionar mejor situaciones complejas y emociones difíciles.

El programa MBSR, desarrollado por Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, es posiblemente el más reconocido entrenamiento de Mindfulness con una eficacia contrastada por numerosas investigaciones científicas. Estas demuestran que reduce el estrés y mejora la salud, además de mejorar la atención y facilitar las relaciones interpersonales.

Facilita el programa: Juanma Conde, instructor del Programa MBSR de la Universidad de Massachusetts, nivel practicum

Lugar: Casa Club Sherry Golf

Inscripciones: en la web juanmaconde.es o en juanma@juanmaconde.es

Fecha límite de inscripción: 10 de febrero de 2017



Horario y fechas:

Sesión informativa: 7 de feb de 19 a 20:15 horas. Sesión on line: 10 de feb de 12 a 13:15 h. Imprescindible inscripción.

Sesiones: 13, 21 de febrero, 7, 14, 21 y 28 de marzo y 4 y 18 de abril de 18 a 21 horas.

Sesión de práctica intensiva: 1 de abril de 10 a 18 horas.