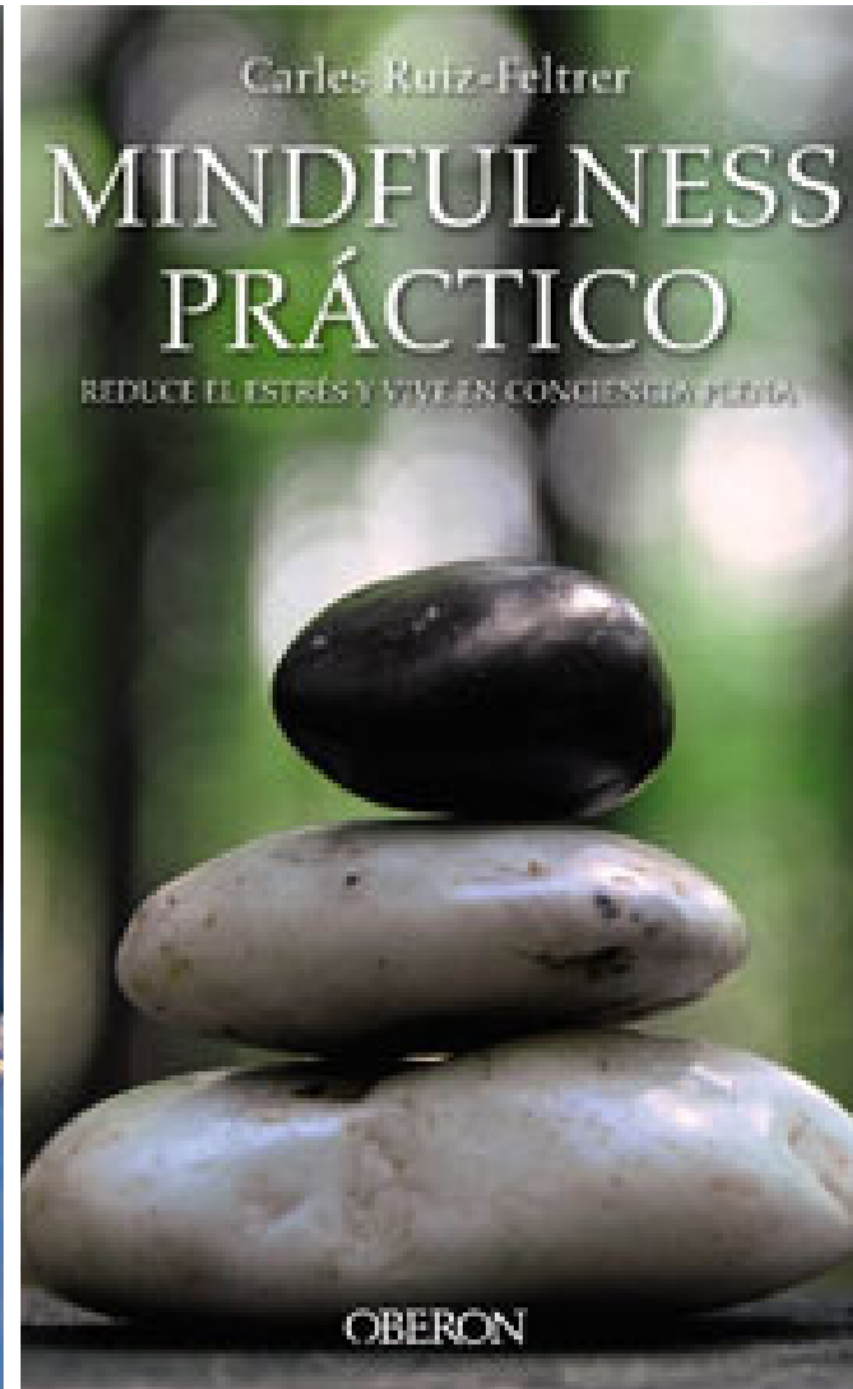


Programa de MINDFULNESS - MBSR

REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADA EN MINDFULNESS



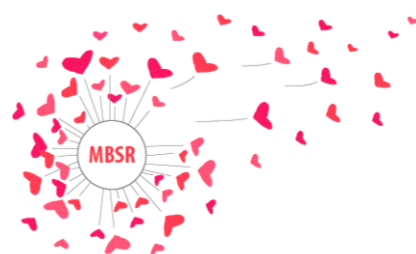
CPCC
con plena conciencia

Programa psicoeducativo que durante 8 semanas entrena y cultiva la conciencia plena o mindfulness, de manera que cada participante pueda desarrollar resiliencia cultivando recursos internos con los que afrontar de forma eficaz el estrés, el malestar o el dolor.

Instructor:

CARLES RUIZ-FELTRER

Autor del libro "Mindfulness Práctico. Reduce el estrés y vive en conciencia plena"



Este programa sigue los estándares de calidad fijados por la Asociación Profesional de Instructores MBSR-Mindfulness (www-mbsr-instructores.org)

EDICIÓN ENERO - MARZO 2019

Programa de Mindfulness - MBSR

El programa MBSR de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness fue creado por Jon Kabat Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, EEUU en 1979. Consiste en un entrenamiento de la atención centrado en aceptar la realidad tal y como es, desarrollando la capacidad de manejar mejor las emociones aflitivas y difíciles.

Los beneficios del MBSR se centran en tres ámbitos principales:

- **Resiliencia, bienestar y la salud física y psicológica** (Reducción del estrés, manejo del dolor en caso de enfermedades crónicas)
- **Refuerzo de competencias y el cultivo de actitudes personales** más positivas y eficaces (desarrollo de la capacidad atencional, mejora de habilidades de inteligencia emocional y social, tales como la regulación emocional, la escucha y la comunicación y toma de conciencia)
- **Una mayor presencia y mejor conexión con las personas** (empatía, confianza, capacidad de establecer vínculos y relaciones interpersonales)

Contenido del programa:

- 1- Qué es Mindfulness o Plena Conciencia
- 2- La percepción de la realidad
- 3- El poder de las emociones
- 4- Qué es la reacción de estrés
- 5- Responder al estrés y desarrollar resiliencia
- 6- Comunicación consciente
- 7- Cuidarse y gestión del tiempo
- 8- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana

SESIÓN INICIAL INFORMATIVA

abierta y gratuita:

Martes 15 de Enero,
de 19:00h a 20:30h

Sesión obligatoria para los participantes en el programa

FECHAS Y HORARIOS CURSO:

Martes: De 18:30 a 21h

29 de Enero

5, 12, 19, 26 de Febrero

5, 12 y 19 de Marzo

Sábado: 2 de Marzo, Práctica intensiva

De 10h a 18h

FECHA LÍMITE INSCRIPCIÓN:

18 de Enero de 2019

LUGAR: OXIGENO EMOCIONAL

Carrer Rogers, 65, pl. 1 - 08028 BARCELONA

Teléfono: 93 280 95 89

Facilitará el programa: **CARLES RUIZ-FELTRER**

- **Profesor Mindfulness** - Certificado en el Programa MBSR por IMTA International Mindfulness Teacher Association
- Fundador de **OME Espais** - Coaching, Terapia & Mindfulness.
- Miembro co-fundador de la **Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness-MBSR**.
- Autor del libro "**Mindfulness Práctico. Reduce el estrés y vive en conciencia plena**" (Ed. Oberon).
- Socio de **Con Plena Conciencia**

PRECIO: 400€

Incluye:

Programa de 30h

3 CD's o mp3 con ejercicios de prácticas guiadas
(castellano o catalán)

Libro "Mindfulness Práctico" de Carles Ruiz-Feltrer

**RESERVA TU PLAZA
ANTES DEL 31 DE DICIEMBRE
Y OBTENDRÁS UN PRECIO
ESPECIAL DE**

350€

100€

Para inscripciones realizadas antes del 31 de diciembre de 2018

ORGANIZA

CPC
con plena conciencia

O₂e Oxígeno Emocional



www.conplenaconciencia.com



615 - 932 - 457



info.conplenaconciencia.com