

Curs Mindfulness



Curs a distància o presencial d'aplicació personal i professional.

Recursos pràctics per fer front i gestionar la diversitat d'escenaris de l'activitat quotidiana.

© *Dirigit a:*

- persones que volen conèixer què és Mindfulness i els seus recursos
- persones que volen aprendre formes pràctiques d'aplicar aquest model per aprendre a relacionar-se i conviure en varietat de contextos
- persones que necessiten parar, connectar amb la calma, gaudir amb plenitud
- persones que desenvolupen una activitat en què acompanyen a altres en situacions personals que requereixen especial atenció i capacitat de gestió emocional
- professionals a les àrees de formació, ensenyament, educació, integració, mediació, psicologia, teràpies, coaching, que necessiten adquirir eines per al treball amb els seus clients i/o grups

© *Aplicació a:*

- situacions de la vida com habitar el dia a dia amb els seus imprevistos i els seus moments gratificants, presa de decisions, relacions i interaccions, malalties, conflictes, acompanyament a altres persones
- cursos per a centres de formació, consultories, organitzacions i empreses de diversitat de perfils
- cursos, jornades, sessions a nivell grupal/individual relacionats amb els camps de l'autoconeixement, desenvolupament personal, teràpia, coaching
- activitats complementàries dins d'altres àrees

© *Descripció del curs*

De la mateixa manera que les persones es dediquen a desenvolupar les seves capacitats físiques, intel·lectuals i de qualsevol mena per aconseguir uns beneficis concrets, Mindfulness/Atenció plena és el mitjà per desplegar una sèrie d'actituds indispensables en els temps actuals per encaixar i donar resposta a la incertesa, les dificultats i les situacions recurrents quotidianes.

No podem afrontar allò desconegut amb els recursos de sempre, això no funciona. Tampoc funciona fer com si res, acomodar-se en la idea que només queda aguantar el xàfec com sigui i passar-ho com a meres víctimes.

Mindfulness/Atenció plena no és una moda, un truc, una cosa vella disfressada amb un nou nom. Al contrari, és una habilitat mil·lenària practicada per milers de persones que arriba a la nostra cultura com la qualitat que se'ns va oblidar mentre pensàvem que la tecnologia i el progrés podien amb tot.

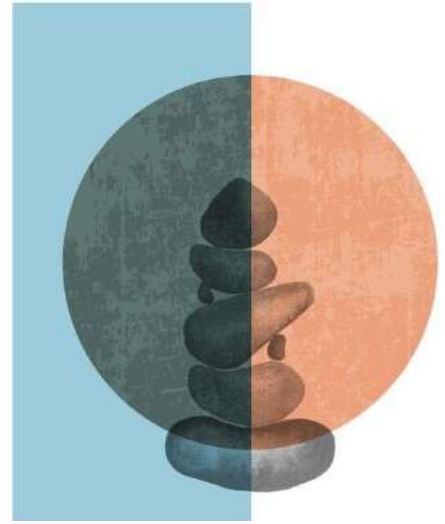
No és màgia, és entrenament que es duu a terme a través de pràctiques formals i informals que s'ensenyen a les sessions.



© Objectius del curs

A manera general, desenvolupament de:

- Focalització de l'atenció
- Capacitat de concentració
- Visió i perspectiva
- Reducció de dispersió
- Priorització d'allò important
- Major capacitat de resposta i menor reactivitat
- Millor maneig d'imprevistos
- Autoescolta
- Autoregulació
- Autoconeixement i autolideratge
- Autogestió i gestió de situacions
- Gaudir dels petits plaers quotidians
- Connexió amb la vida, l'entorn, les persones, la natura



© Programa

- Què és Mindfulness, com desenvolupar un major nivell de concentració
 - Introducció teòrica al model de mindfulness/atenció plena, beneficis i aplicació pràctica
 - Inici a la consciència corporal mitjançant estiraments musculars per conduir l'atenció aquí
 - Tècnica de base, *body scan*, per entrenar la capacitat i la qualitat d'enfocar l'atenció
- Mindfulness per abordar l'estrès, l'ansietat i d'altres emocions difícils
 - Conèixer el mecanisme de l'estrès i els motius pels quals es detona automàticament
 - Pràctica de respiració conscient per disminuir els estats alterats i reconduir l'estat intern
 - Sèrie d'exercicis de respiració reguladora i calmant
- Desenvolupar una consciència més gran dels pensaments i els seus patrons, perquè, amb la pràctica, tinguin menor control sobre nosaltres
 - Tenir clar què són els pensaments, diferenciar-los de la consciència/presència
 - Tipus de pensaments que no aporten
 - Explicació sobre la importància de guanyar espai interior i perspectiva sobre els pensaments
 - Pràctica de meditació *samatha* (base de la meditació mindfulness) per entrenar l'habilitat de no perdre's en el corrent d'idees constants
- Desenvolupar una consciència corporal més gran per identificar i gestionar l'estat emocional
 - Tenir clar què són les emocions i com es manifesten al cos
 - Pràctica de moviments articulars i *clapping*
 - Pràctica d'entrenament autogen
 - Aprendre a modificar l'estat emocional des de la consciència i la modificació corporal
- Com portar mindfulness a la teva vida quotidiana
 - Àrees de la vida diària on practicar mindfulness de forma informal
 - Aplicació de l'actitud *mindful* a les interaccions
- Com cultivar nivells més profunds de pau i benestar
 - Utilització dels sentits per generar estats de plaer i actitud de contentament
 - Pràctica de meditació/visualització del somriure interior
 - Pràctica de meditació *meta*, gratitud i compassió

Els continguts seran impartits en castellà segons el públic assistent.

© Qui facilita?

M^a Rosa Parés, més de 20 edicions facilitades d'aquest mateix curs, 35 anys dedicats a l'autoconeixement, formada en diversos models humanistes d'actualitat i en Mindfulness aplicat a l'autoconeixement i la salut psicoemocional, practicant compromesa de meditació.

Co-Directora de Salut Creativa, experts en sessions per a particulars, recessos grupals i formació per a organitzacions i empreses de diversos sectors, amb experiència superior a 20 anys transmetent pautes i coneixements per al desenvolupament de recursos i habilitats personals i socials.

Tel. (+34) 93 764.16.13 - (+34) 685.365.860 - info@saludcreativa.com

© Llocs de realització

Modalitat en línia

Via zoom, classes en directe

Modalitat presencial

Fundesplai

C. Riu Anoia, 44

El Prat de Llobregat



© Dates, horaris i cost

Modalitat en línia

14, 21, 28 setembre, 5, 19, 26 octubre 2026

sis dilluns de 18:00 a 21:00

150.- euros a liquidar en una vegada, després d'això es rebrà l'enllaç per accedir a les sessions.

L'import del curs no està subjecte a devolució un cop iniciat.

Posa't en contacte amb Salut Creativa per formalitzar la inscripció.

Modalitat presencial

19, 26 setembre, 3 i 17 octubre 2026

quatre dissabtes de 10:00 a 14:00 i de 15:00 a 18:30

Curs subvencionat, adreçat a persones en actiu, ERTO's i persones desocupades segons el criteri de l'entitat que organitza el curs.

Posa't en contacte amb Fundesplai per formalitzar la inscripció.

© Lliurament de certificat

Després de l'assistència a totes les sessions en la modalitat online, o el 75% mínim més la realització d'un test d'avaluació en la modalitat presencial, s'obté un Certificat.

