

Curso Mindfulness



Curso a distancia o presencial de aplicación personal y profesional.

Recursos prácticos para hacer frente y gestionar la diversidad de escenarios de la actividad cotidiana.

© Dirigido a:

- personas que desean conocer qué es Mindfulness y sus recursos
- personas que desean aprender formas prácticas de aplicar este modelo para aprender a relacionarse y convivir en variedad de contextos
- personas que necesitan parar, conectar con la calma, disfrutar con plenitud
- personas que desarrollan una actividad en la que acompañan a otras en situaciones personales que requieren especial atención y capacidad de gestión emocional
- profesionales en las áreas de formación, enseñanza, educación, integración, mediación, psicología, terapias, coaching, que necesitan adquirir herramientas para el trabajo con sus clientes y/o grupos

© Aplicación en:

- situaciones de la vida tales que habitar el día a día con sus imprevistos y sus momentos gratificantes, toma de decisiones, relaciones e interacciones, enfermedades, conflictos, acompañamiento a otras personas
- cursos para centros de formación, consultorías, organizaciones y empresas de diversidad de perfiles
- cursos, jornadas, sesiones a nivel grupal/individual relacionados con los campos del autoconocimiento, desarrollo personal, terapia, coaching
- actividades complementarias dentro de otras áreas

© Descripción del curso

Del mismo modo que las personas se dedican a desarrollar sus capacidades físicas, intelectuales y de cualquier tipo para lograr unos beneficios concretos, Mindfulness/Atención plena es el medio para desplegar una serie de actitudes indispensables en los tiempos actuales para encajar y dar respuesta a la incertidumbre, las dificultades y las situaciones recurrentes cotidianas.

No podemos afrontar lo desconocido con los recursos de siempre, eso no funciona. Tampoco funciona hacer como si nada, acomodarse en la idea de que solo queda aguantar el *chaparrón* como sea y pasarlo como meras víctimas.

Mindfulness/Atención plena no es una moda, un truco, algo viejo disfrazado con un nuevo nombre. Al contrario, es una habilidad milenaria practicada por miles de personas que llega a nuestra cultura como la cualidad que se nos olvidó mientras pensábamos que la tecnología y el llamado progreso podían con todo.

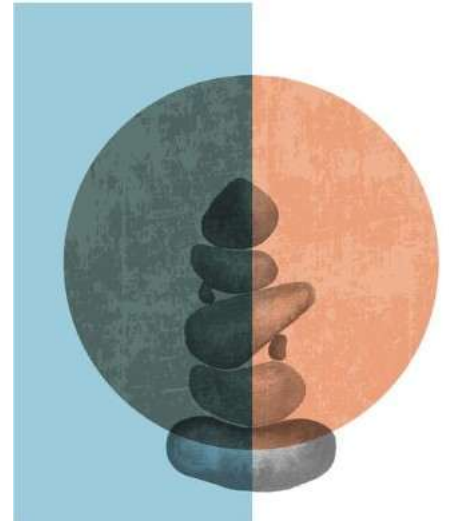
No es magia, es entrenamiento que se lleva a cabo a través de prácticas formales e informales que se enseñan en las sesiones.



© Objetivos del curso

A modo general, desarrollo de:

- Focalización de la atención
- Capacidad de concentración
- Visión y perspectiva
- Reducción de dispersión
- Priorización de lo importante
- Mayor capacidad de respuesta y menor reactividad
- Mejor manejo de imprevistos
- Autoescucha
- Autorregulación
- Autoconocimiento y autoliderazgo
- Autogestión y gestión de situaciones
- Disfrute de los pequeños placeres cotidianos
- Conexión con la vida, el entorno, las personas, la naturaleza



© Programa

- Qué es Mindfulness, cómo desarrollar un mayor nivel de concentración
 - Introducción teórica al modelo de mindfulness/atención plena, beneficios y aplicación práctica
 - Inicio a la conciencia corporal a través de estiramientos musculares para conducir la atención aquí
 - Técnica de base, *body scan*, para entrenar la capacidad y la calidad de enfocar la atención
- Mindfulness para abordar el estrés, la ansiedad y otras emociones difíciles
 - Conocer el mecanismo del estrés y los motivos por los que se detona de forma automática
 - Práctica de respiración consciente para disminuir los estados alterados y reconducir el estado interno
 - Serie de ejercicios de respiración reguladora y calmante
- Desarrollar una mayor conciencia de los pensamientos y sus patrones, para que, con la práctica, tengan menor control sobre nosotros
 - Tener claro qué son los pensamientos, diferenciarlos de la conciencia/presencia
 - Tipos de pensamientos que no aportan
 - Explicación sobre la importancia de ganar espacio interior y perspectiva sobre los pensamientos
 - Práctica de meditación *samatha* (base de la meditación mindfulness) para entrenar la habilidad de no perderse en la corriente de ideas constantes
- Desarrollar una mayor conciencia corporal para identificar y gestionar el estado emocional
 - Tener claro qué son las emociones y cómo se manifiestan en el cuerpo
 - Práctica de movimientos articulares y *clapping*
 - Práctica de entrenamiento autógeno
 - Aprender a modificar el estado emocional desde la consciencia y modificación corporal
- Cómo llevar mindfulness a tu vida cotidiana
 - Áreas de la vida diaria en las que practicar mindfulness de forma informal
 - Aplicación de la actitud *mindful* en las interacciones
- Cómo cultivar niveles más profundos de paz y bienestar
 - Utilización de los sentidos para generar estados de placer y actitud de contentamiento
 - Práctica de meditación/visualización de la sonrisa interior
 - Práctica de meditación *meta*, gratitud y compasión

© ¿Quién facilita?

Ma Rosa Parés, más de 20 ediciones facilitadas de este mismo curso, 35 años dedicados al auto-conocimiento, formada en diversos modelos humanistas de actualidad y en Mindfulness aplicado al auto-conocimiento y la salud psico-emocional, practicante comprometida de meditación.

Co-Directora de Salud Creativa, expertos en sesiones para particulares, retiros grupales y formación para organizaciones y empresas de diversos sectores, con experiencia superior a 20 años transmitiendo pautas y conocimientos para el desarrollo de recursos y habilidades personales y sociales.

© Lugares de realización

Modalidad online

Vía zoom, clases en directo

Modalidad presencial

Fundesplai

C. Riu Anoia, 44

El Prat de Llobregat



© Fechas, horarios y coste

Modalidad online

Nueve miércoles de 19:00 a 21:00

3, 10, 17, 24 de febrero, 3, 10, 17, 24, 31 de marzo 2027

150.- euros a liquidar en una vez, tras lo cual se recibirá el enlace para acceder a las sesiones.

El importe del curso no está sujeto a devolución una vez se haya dado inicio.

Ponte en contacto con Salud Creativa para formalizar la inscripción.

Modalidad presencial

Cuatro sábados de 10:00 a 14:00 y de 15:00 a 18:30

próximas fechas a determinar

Curso subvencionado, dirigido a personas en activo, ERTE's y personas desocupadas según el criterio de la entidad que organiza el curso.

Lugar de realización a determinar.

© Entrega de certificado

Tras la asistencia a todas las sesiones en la modalidad online, o el 75% mínimo más la realización de un test de evaluación en la modalidad presencial, se obtendrá un Certificado.

