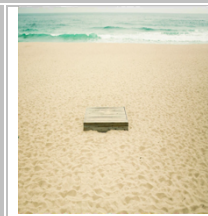




COPIB
Col·legi Oficial de Psicologia
de les Illes Balears

CURS:

APLICACIONS DEL MINDFULNESS A L'ÀMBIT SANITARI: REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS



Dates	16 de maig de 2015	Lloc	
		Eivissa	
Horaris	Dissabte, de 9:00 h. a 14:00 h.	Duració	5 hores
		Núm. de places	30
Destinatari/s/àries	Psicòlegs/ogues col·legiats/des i estudiants de psicologia i altres professionals.		
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> Conèixer el paper de l'estrès a les nostres vides i professions per examinar com ens afecta. Conèixer, experimentar i desenvolupar pràctiques basades en la consciència plena adequades a les nostres possibilitats per reduir l'estrès. Desenvolupar un pla individual de pràctiques quotidianes basades a l'atenció plena per tal d'afavorir la reducció d'estrès. 		
Metodologia	Curs teoricopràctic i eminentment participatiu. Material audiovisual. S'utilitzaran texts adaptats, poesia i relats de diverses fonts per orientar el curs del taller. S'alternen moments de silenci amb posades en comú. Qui ho desitgi pot dur també el seu propi coixí de meditació. Es recomana dur roba còmoda.		
Programa	<ul style="list-style-type: none"> Definició d'atenció plena Definició d'estrès Efectes psicofisiològics de l'estrès Relació de l'estrès amb les conductes de salut Exercicis pràctics de diferent tipus Exercicis interactius i dinàmiques 		
Ponent	<p>CÉSAR COFRADE BRAÑA Psicòleg (col. B-02212) és instructor de programes MBSR, format amb el professor Fernando de Torrijos del centre mèdic de la Universitat de Massachusetts. També és membre del grup de treball del COPIB de Mindfulness i Teràpies de Tercera Generació. Coordina amb Ana Costa el grup de pràctica mensual per a col·legiats del COPIB. Té experiència com a formador de diferents col·lectius (infermeres, monitors, policies, aturats, persones amb discapacitat...) i de programes MBSR.</p>		
Preu matrícula	<ul style="list-style-type: none"> Col·legiats/des d'Eivissa i Formentera Col·legiats/des de Mallorca i Menorca Col·legiats/des en atur i col·legiats/des jubilats/des Estudiants de psicologia Psicòlegs/ogues no col·legiats/des i altres professionals 	PREU MATRÍCULA	
		40 €	
		Gratuït <small>(ingrés del 50% de la matrícula que es tornarà una vegada finalitzat el curs)</small>	
		30 €	
		30 €	
		70 €	
Termini d'inscripcions	Fins al 6 de maig de 2015. La impartició del curs queda subjecte a la inscripció d'un nombre mínim d'alumnes.		
Inscripcions	<p>1.- Realitzar l'ingrés bancari a La Caixa, IBAN ES80 2100 0364 9502 0014 6646. 2.- Enviar al COPIB el formulari d'inscripció (www.copib.es/asp/full/full2015.asp). En cas de no adjuntar justificant d'ingrés en el formulari d'inscripció, remetre còpia a formaciocopib@cop.es o al fax 971 29 19 12. 3.- Les places seran assignades una vegada remès el formulari al COPIB.</p>		
Certificació	El COPIB emetrà certificat d'assistència si hi ha una assistència mínima del 80%.		
Lloc de realització	Seu de l'Associació Espanyola del Càncer. Carrer Josep Zornoza Bernabéu, 5. Eivissa		