CONTENIDOS DE LAS SESIONES

El curso tiene una duración de 22 horas repartidas en 8 sesiones de 120 minutos y un sábado de práctica intensiva.

Sesión 1. La atención plena.
Sesión 2. La percepción de la realidad.
Sesión 3. Regulación emocional.
Sesión 4. La reacción de estrés.
Sesión 5. Estrés y estrategias de afrontamiento.
Sesión 6. Comunicación.
Sesión 7. Día de práctica intensiva.
Sesión 8. Gestión del tiempo.
Sesión 9. Plan de trabajo, evaluación y despedida.

Opiniones de alumnos de anteriores ediciones:

"Me ha permitido disfrutar mejor de las cosas y del mundo que me rodea".

"Conozco mejor qué es el estrés y mis recursos, por lo tanto sé como identificarlo y afrontarlo mejor".

"Una mirada hacia ti mismo que te sorprenderá".

"A parte de desestresarme, me está ayudando a hacer las cosas mejor conmigo mismo y con los demás".

FECHAS Y HORARIOS

Consultar disponibilidad. Grupos reducidos.

Jueves 19.00 - 21.00 h.
Inicio 13 de octubre de 2016*

PRECIO

Inscripciones antes del 30 de septiembre: 240 €
Inscripciones posteriores: 270 €

Consulta descuentos especiales para personas en paro, estudiantes y colectivos.

Incluye CD y material.

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES EN IBIZAMINDFULNESS

Programas de reducción de estrés basados en el mindfulness. Estudio y difusión de la práctica de la atención plena en la psicología, medicina y la sociedad.

Tel: 655 668 029
C/ Aragón 67, 5º 7ª - Ibiza
www.ibizamindfulness.com
www.ibizapsicologia.com

**Las fechas y horarios pueden estar sujetas a modificaciones y las plazas son limitadas.*

CURSO
DE
REDUCCIÓN DE ESTRÉS
BASADO EN EL
MINDFULNESS

6ª Edición

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Es un programa de 8 semanas de duración donde aprenderás qué es el estrés, cómo te afecta y cómo reconocerlo. Practicarás técnicas que te permitirán relacionarte con él de una manera más eficaz.
Es un programa reconocido y avalado científicamente que, desde su creación en 1979 por el Dr. Jon Kabat-Zinn en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts (UMASS Med), se ha demostrado eficaz en la reducción de numerosos síntomas físcos y psicológios. Entre las condiciones que más beneficios se han constatado se incluyen el dolor crónico, la ansiedad y la depresión. Sin olvidar que también se ha demostrado muy eficaz para el desarrollo del bienestar en general y aumentar significativamente la calidad de vida.

Profesor del curso: *César Cofrade, Licenciado en Psicología (nº col. B-02212), está acreditado como psicólogo sanitario, Master en Psicopatología y Salud y es instructor de programas Mindfulness. Se ha formado en MSBR (Mindfulness Stress Based Reduction) con el profesor Fernando de Torrijos del Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, en MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) con uno de sus creadores, el Dr. Zindel Seagal y en entrenamiento de Habilidades Mindfulness con la Dra. Marsha Linehan. Es miembro del grupo de trabajo e investigación del COPIB (Colegio Oficial de Psicólogos de les Illes Balears) en Mindfulness y Terapias de Tercera Generación. Tiene una amplia experiencia en la formación de profesionales y colectivos con necesidades especiales.*

¿Qué es el Mindfulness?

Se podría traducir como atención plena o como consciencia plena. Se trata de la capacidad que las personas tenemos para prestar atención de forma intencionada en el momento presente y sin juzgar la experiencia.
Esta capacidad nos permite relacionarnos con nuestra experiencia de una forma diferente, de una manera más serena y realista. Es muy beneficiosa porque nos permite poner en marcha procesos de autorregulación emocional, muy útiles para períodos de alto estrés o simplemente para desarrollar el bienestar.
La atención plena, como cualquier capacidad humana, es susceptible de ser entrenada y para esto durante las sesiones se alternan la práctica formal de la meditación (desde una perspectiva laica y occidental), relajación profunda, yoga suave y la exposición teórica de contenidos.

¿A quién va dirigido?

Este curso está dirigido a todas las personas que quieran incrementar su bienestar, quieran aprender a meditar y que dispongan de entre 45 minutos y 1 hora diaria para dedicarse al cuidado de sí mismos, este será el tiempo aproximado que requiere la práctica individual.

La inversión personal y el esfuerzo que cada uno realice redundará positivamente en el rendimiento que se obtenga del programa.

Beneficios de su práctica

En los últimos años se han realizado numerosos estudios en el campo de la psicología, la medicina y las neurociencias para investigar el funcionamiento de la atención plena y se han encontrado beneficios sorprendentes. Uno de los beneficios más notables descritos por los investigadores es que su práctica desarrolla una neuroplasticidad cerebral que ayuda a lidiar de forma más efectiva con el estrés y las emociones negativas. Se ha demostrado que siguiendo un curso de 8 semanas de duración se producen cambios observables en la anatomía del cerebro.

Además, se ha demostrado que el desarrollo de la atención plena tiene los siguientes efectos positivos:

- Mejoría en la detección de estímulos estresantes y en la reducción de los niveles de estrés y ansiedad.
- Disminución de la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca.
- Favorece un descanso más profundo.
- Alivio y estabilización de las enfermedades y del dolor crónico.
- Promoción del bienestar general de la persona.
- Mejoría en la toma de decisiones así como en la estimulación de la creatividad.
- Incremento de la concentración, la atención y la conciencia.