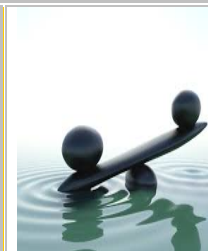




Col·legi Oficial de Psicologia
de les Illes Balears

CURS:
PROGRAMA OFICIAL MBSR
(REDUCCIÓ D'ESTRÈS BASAT EN L'ATENCIÓ
PLENA O MINDFULNESS)



Dates	2, 9, 16, 23 i 30 de novembre i 12, 14, 21 i 28 de desembre de 2015	Lloc	
		Eivissa	
Horaris	Dilluns, de 19:30 h. a 21:30 h. Dissabte, de 8:00 h. a 16:00 h.	Duració	24 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"> ▪ Aprofundir en el currículum i els continguts específics del programa MBSR* Mindfulness Based Stress Reduction (Reducció d'Estrès basada en Atenció Plena - REBAP). ▪ Conèixer i desenvolupar habilitats basades en mindfulness i la seva aplicació al dia a dia per millorar la qualitat de vida i el benestar físic i psicològic. ▪ Identificar, mitjançant l'autoobservació i l'autoexploració, hàbits i patrons condicionats que generen i perpetuen l'estrès tant a l'àmbit personal com interpersonal. ▪ Conèixer els constructes teòrics en relació a conceptes com: mindfulness, estrès, ansietat, així com la relació entre els mateixos. ▪ Promoure l'autocura mitjançant l'activació de recursos interns i participació activa en la pròpia salut. 		
Metodologia	Curs teoricopràctic i eminentment participatiu. Material audiovisual. S'utilitzaran texts adaptats, vídeos curts, poesia i relats de diverses fonts per orientar el curs. S'alternen moments de silenci amb posades en comú. Per a alguns exercicis és recomanable disposar d'una estoreta o una manta per poder tombar-se. Qui ho desitgi pot dur també el seu propi coixí de meditació. Es recomana dur roba còmoda.		
Programa	<p>Se seguirà el programa MBSR del centre mèdic de la Universitat de Massachusetts. És un programa psicoeducatiu de vuit setmanes que té com a objectiu el desenvolupament d'habilitats per afrontar de manera sana i adaptativa les diferents dificultats de la vida, en particular, condicions d'estrès, malaltia, dolor físic i emocional. Al llarg del programa s'intercalaran continguts teòrics i pràctics.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Continguts teòrics: es desenvoluparan conceptes com atenció, concentració, consciència, respiració i diàleg ment-cos, regulació emocional, acceptació com a model de canvi, revisió dels principals models sobre l'estrès (Antonovsky, Kobasa, Lazarus i Folkman, etc.), neurobiologia del mindfulness, presa de decisions i creativitat, promoció de la salut, etc. ▪ Continguts pràctics: pràctica formal, pràctica informal i una jornada de pràctica intensiva. 		
Ponent	<p>ANA MARIA COSTA GARCÍA Psicòloga (col·l. B-01999). Psicòloga General Sanitària. Du alguns anys formant-se en Mindfulness amb els especialistes més importants de l'Estat, com Francisco Gázquez, Vicente Simón, Marta Alonso o Andrés Martín. Membre de l'Associació Espanyola de Mindfulness (AEMind) i del grup de treball de Teràpies de Tercera Generació i Mindfulness del COPIB. Especialista en Desenvolupament Personal i Mindfulness (Universitat d'Almeria). Coordina grups de pràctiques de Mindfulness tant a Eivissa com a Formentera.</p>		
	<p>CÉSAR COFRADE BRAÑA Psicòleg (col·l. B-02212). Psicòleg General Sanitari. És instructor de programes MBSR, format amb el professor Fernando de Torrijos de la Universitat de Massachusetts. 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).</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
		130 €
		Gratuït <small>(ingrés del 50% de la matrícula que es tornarà una vegada finalitzat el curs)</small>
		100 €
		90 €
		205 €
Termini d'inscripcions	Fins al 23 d'octubre 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.</p> <p>2.- Enviar al COPIB el formulari d'inscripció (www.copib.es/asp/full/full2015.asp).</p> <p>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.</p> <p>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	