

Mindfulness para la gestión de la ansiedad y los estados de ánimo (MBCT)

Mindfulness significa atención plena: Estar presentes aquí y ahora.

El aprendizaje de Mindfulness requiere de un entrenamiento, a través del cual se consigue mejorar la atención y concentración en las actividades de nuestra vida diaria. Dando como resultado un mayor rendimiento profesional y un mayor bienestar personal.

El Mindfulness tiene su origen en al tradición budista, cuando el doctor Kabat-Zinn, comenzó a enseñar las técnicas de meditación que él conocía y practicaba personalmente a un grupo de enfermos con dolores y enfermedades crónicas. Los resultados fueron espectaculares. Desde entonces son cientos los estudios científicos que avalan los beneficios de esta práctica.

Dentro de los protocolos de Mindfulness destacan dos: el MBSR (orientado a la gestión del stress) y el MBCT (orientado a la gestión de la ansiedad y el equilibrio de los estados emocionales). Ambos comparten prácticas y fundamentos, pero cada uno de ellos tiene un enfoque diferenciador.

El entrenamiento en Minfulness, después de las 8 semanas de práctica, da como resultado:

- Ser más conscientes de nuestra forma de pensar y como afecta a nuestro estado de ánimo.
- Mejorar la atención y la concentración.
- Pensar de forma más positiva.
- Equilibrar mejor el trabajo y la vida personal.
- Encontrar tiempo para hacer las cosas que realmente queremos hacer.
- Recuperar el sentido del humor.
- Establecer límites y mantener el control de la carga de trabajo.
- Establecer estrategias de autocuidado personal.

Imparte: Almudena de Andrés

Máster en Intervención Psicológica por la Universidad de Valencia. Experta en Mindfulness por la Universidad Completense de Madrid. Habilitada por la Universidad de Bangor (UK) para impartir el protocolo MBCT (TTR1).







Mindfulness para la gestión de la ansiedad y los estados de ánimo (MBCT)

Programa:

Sesión 1. Consciencia y piloto automático

Sesión 2. Viviendo en nuestras mentes

Sesión 3. Centrar la mente dispersa

Sesión 4. Reconocer la aversión

Sesión 5. Permitir y aceptar

Sesión 6. Los pensamientos no son hechos

Sesión 7. Cómo puedo cuidar de mi mismo

Sesión 8. El futuro: mantener y extender lo aprendido

Metodología

Totalmente experiencial, en el que el protagonista es el propio participante. Los conceptos teóricos serán los fundamentales para poder entender la experiencia.

Se proporcionarán audios para la práctica diaria, así como un cuaderno del alumno para el seguimiento de las prácticas.

Tiempo:

Una sesión de introducción (2 horas).

8 sesiones de 2 horas, distribuidas en 8 semanas.

Precio: 190 euros (incluye material del alumno, audios y retiro en la sierra)

Para completar la inscripción realizar transferencia a la siguiente cuenta y enviar el resguardo junto con los datos personales a: info@almudenadeandres.es.

ES32 2038 1061 7930 0300 7754

Si tienes algun problema con la aportación no dudes en hablar conmigo y encontraremos la mejor solución.

Material:

Traer ropa cómoda y si se dispone de cojín de meditación.



Mindfulness para la gestión de la ansiedad y los estados de ánimo (MBCT)

Ouscupcion
Nombre:
Apellidos:
Fecha de nacimiento:
Dirección:
DNI:
Número de teléfono:
Email:

De acuerdo con lo establecido por la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, doy mi consentimiento/consiento que estos datos sean incluidos en el fichero Clientes y/o proveedores del que es titular Almudena de Andrés Pérez, que puedan ser utilizados con las finalidades de Gestión de clientes, contable, fiscal y administrativa y podrán ser cedidos a Administración tributaria, Bancos, cajas de ahorros y cajas rurales, Administración pública con competencia en la materia. Declare así mismo estar informado sobre los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición que podré ejercitar en el domicilio social de Almudena de Andrés Pérez, con dirección en Calle Venus 16, Alcorcón (Madrid).