



CURSO DE FORMACIÓN

Mindfulness basado en la reducción del estrés y el manejo de la ansiedad (MBSR-V)

¿Qué queremos que aprendas con este programa?

- A ser consciente del funcionamiento de tu mente.
- Aprender a reconocer tus pautas de pensamientos y su impacto.
- Mantenerte estable en momentos de dificultad emocional.
- Reconocer la posibilidad de alternativas distintas a caer en viejas pautas.
- Asumir una actitud más amable y bondadosa contigo.
- Reconocer las señales de advertencia y a emprender acciones útiles.
- Vivir con más presencia, momento a momento.
- Vivir con más amabilidad y apertura ante la incertidumbre y ante el dolor.

Ponente



Bárbara Tovar. Psicóloga experta en ansiedad y estrés.

¿Qué contenidos van a aparecer en las sesiones?

Sesión 1

- » Una definición de Mindfulness.
- » Piloto automático.
- » Vivir en nuestra cabeza.
- » El papel de la respiración.
- » Prácticas de consciencia corporal.

Sesión 2

- » Unificar la mente dispersa.
- » Reconocer la aversión.
- » Mantenernos atentos.
- » Prácticas basadas en la aceptación.

Sesión 3

- » Nuestra relación con los pensamientos.
- » Dejar SER/ Permitir.
- » Emociones difíciles.
- » Prácticas de regulación emocional.

Sesión 4

- » El aprendizaje por asociación.
- » Pautas para el autocuidado.
- » Ejercicios para fomentar la amabilidad con uno mismo.
- » Mindfulness en lo cotidiano.
- » Generalizar y consolidar aprendizajes.

¿Cuántas sesiones y de qué duración?

- 4 Sesiones.
- 2 Horas de duración.

Precio: 210 €

Lugar de realización: Avenida Reina Victoria 8 2 A MADRID

Contacto: 91 5985907,644634956 o
pedrad.gonzalez@giuntipsy.com