

ENTRENAMIENTO EN ATENCIÓN CONSCIENTE MINDFULNESS

Introducción

Desde hace más de 20 años se observa en la psicoterapia un interés cada vez más acentuado en el conocimiento e intercambio de disciplinas contemplativas para mejorar la vida personal y la práctica profesional de las personas dedicadas a la salud mental.

Con su origen en prácticas de Meditación Budistas que se remontan a más de 2.500 años, El Mindfulness esta siendo integrado al modelo científico de intervención psicológica actual, generando innovadores avances en la teoría y práctica de la psicoterapia.

El entrenamiento en Mindfulness ha demostrado científicamente ser una práctica efectiva en la mejora de la salud mental.

Objetivo

Que la persona adquiera el entrenamiento básico para empezar a integrar el Mindfulness en su vida y práctica profesional.

Contenido

- Marco teórico del Mindfulness . Origen. Definición
- La práctica de la Atención Consciente como entrenamiento sistemático que desarrolla recursos internos de autoobservación y autorregulación emocional. Prácticas.
- Atención al soporte de la respiración. Prácticas
- Los beneficios de la observación del cuerpo. Cómo trabajar con el dolor físico. Prácticas.
- Desconceptualización de la realidad. Desintegración del Yo y sus distintos agregados . Prácticas
- El cultivo de la Atención Consciente en la persona del terapeuta y en la relación terapéutica. Ser un/a psicoterapeuta consciente. Prácticas

Estructura del Curso

El curso tiene una duración de 24 horas distribuidas los días 22,23, 29 y 30 de septiembre en el horario de 16:00h a 20:00h los viernes y los sábados de 10:00 a 14:00h y de 16:00h a 20:00h.

Destinatarios

Profesionales de la salud : Psicólog@s , medic@s, Psiquiatr@s, enfermer@s etc.. y estudiantes de dichas carreras.

Imparte

Sandra Idri , Psicóloga General Sanitaria con más de 20 años de experiencia profesional y formativa. Practicante de Mindfulness desde hace 22 años. Coordinadora de la Comisión de Mindfulness del Colegio Oficial de Psicología y formadora de los cursos especializados de Mindfulness para psicólogos/as. Presidenta de la Asociación Española de Mindfulness y Psicología Contemplativa. Colaboradora habitual en medios de comunicación. Actualmente combina estas labores con su consulta privada (www.sandraidri.com).

Precio

89€ Psicólogos colegiados

120€ Psicólogos no colegiados y otros profesionales

Ingreso en el número de cuenta :ES35 2100 5916 2001 0007 9834

Enviar ficha de inscripción a: idri7@yahoo.es

Teléfono de información: 661913970

Certificación

Diploma sellado por el COP y la Asociación Española de Mindfulness y Psicología Contemplativa.

Lugar

Centro de negocios del CC Puntalarga. Oficina 16. Candelaria