

Programa MBSR, Mindfulness y Reducción de Estrés

Creado por Jon Kabat-Zinn de la universidad de Massachusetts

¿Cómo es el programa de MBSR?

Los participantes podrán, durante 8 semanas, conocer las prácticas del Mindfulness y experimentar sus efectos y beneficios en su vida diaria incorporando herramientas y técnicas útiles en su trabajo, su vida privada y en sus relaciones.

Es un programa altamente experiencial en el que se aprenden prácticas formales y informales de Mindfulness. Se realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente y dinámicas en grupo.

El enfoque del programa de MBSR será el mundo laboral de los educadores, integrando ejemplos y ejercicios de mindfulness para los niños y adolescentes en las clases.

Temas tratados en las sesiones:

1. ¿Cómo aprendo a estar en lo que estoy haciendo?
2. ¿Las cosas no siempre son lo que parecen?
3. ¿Cómo puedo regular mis emociones difíciles?
4. ¿Cómo entrenarme para tener una mayor resiliencia?
5. ¿Qué estrategias hay para responder al estrés?
6. ¿Cómo expresarme y cómo escuchar de verdad?
7. Gestión del tiempo y conocer mis prioridades
8. ¿Y ahora qué?... integrar Mindfulness en tu vida.

No se requiere experiencia previa

Para poder participar en el curso de MBSR hay que tener curiosidad, ganas de aprender sobre uno mismo y disponibilidad de unos 15-30 minutos diarios (durante las 8 semanas) para poner el mindfulness en práctica.

Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es fundador de Aulacorazon, instructor de kundalini yoga, instructor acreditado en MBSR y formador de instructores de mindfulness para niños. Se recibe al final del curso un certificado y diploma oficial de participación.

30 HORAS LECTIVAS

Sesión informativa 2 horas
8 sesiones de 2,5 horas
Día de silencio 8 horas
Posibilidad convalidación

LUGAR

Escuela o local de alquiler

COSTES

Precio por grupo
Máximo: 20 personas
Materiales
Alquiler salas y espacios

MATERIALES

Libro de trabajo
Audios meditaciones
Literatura recomendada

¿PARA QUÉ VENIR?

Gestionar el estrés
Regular las emociones
Conocerte mejor
Confiar en uno mismo
Ser amable contigo mismo
Consciencia corporal
Educar con mindfulness

MÁS INFORMACIÓN

Joost Scharrenberg
joost@aulacorazon.com
Teléfono: +93-6892508

