

Curso MBCT, Terapia Cognitiva basada en Mindfulness

Desarrollado por Mark Williams, John Teasdale y Zindel Segal en la universidad de Bangor y Cambridge

¿Cómo es el programa de MBCT?

Terapia Cognitiva basada en Mindfulness es un programa que integra el protocolo MBSR y la terapia cognitiva. Durante las sesiones se proponen contenidos psico-educativos, técnicas formales de meditación, ejercicios de movimiento consciente, dinámicas y trabajo de grupo con indagación; incluye plan de práctica diaria en casa, para lo que se requiere el compromiso previo del participante.

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 mí mismo?

Sesión 8: El futuro: mantener y extender lo aprendido

Las diferencias entre MBCT y MBSR

MBCT pone mayor énfasis en el conocimiento de los aspectos psicológicos y cognitivos detrás de los problemas concretos, identificando y rompiendo patrones mentales que conducen a estados de ánimo tendentes a la ansiedad o al bajo ánimo. Las herramientas adquiridas permiten afrontar futuras situaciones difíciles con más confianza y tranquilidad, reduciendo así el nivel de malestar y su duración.

Diploma reconocido por Bangor y Aemind

Al completar el programa se entrega un diploma reconocido por la Universidad de Bangor (UK) y Aemind.

Sobre la instructora

Elisenda Pallàs es cofundadora de Aulacorazon, instructora de MBCT en formación, MBSR Practicum, e instructora de mindfulness infanto-juvenil en el Método Eline Snel, del cual también es formadora de instructores.

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?

Regular las emociones

Conocerse mejor

Confiar en uno mismo

Ser amable contigo mismo

Consciencia corporal

MÁS INFORMACIÓN

Elisenda Pallàs

elisenda@aulacorazon.com

Teléfono: +93-6892508

