

Mindfulness i gestió de l'estrès. Programa MBSR



Descripció de l'activitat:

Treballarem la consciència que sorgeix en posar l'atenció en el moment present, sense fer judicis ni criticar. Desenvolupem els nostres propis recursos i capacitats, per aprendre a viure amb més consciència del que sentim i pensem, amb l'objectiu final de reduir l'estrès, l'ansietat, el soroll mental i així poder augmentar el benestar general.

Donarem eines per calmar la ment, relaxar el cos i gestionar les emocions.

Mindfulness per a una bona qualitat de vida.

Avui en dia tots estem sotmesos a alts nivells de tensió, que fa que puguin aparèixer símptomes com l'insomni, l'ansietat, l'angoixa, la desconfiança amb un mateix, la inquietud i la preocupació constant per tot, i aix  afecta tant al que ho pateix, com al seu entorn, amics, companys i família. Repercuteix en la qualitat de vida, ja que el nivell de satisfacció i motivació queda molt reduït.

La pràctica regular de Mindfulness dona les eines necessàries per fer front als problemes diaris que ens podem trobar, des d'una altra mirada.

Fet que afavorir  la teva salut física, mental i emocional.



Objectius de l'activitat

- Practicar la capacitat de parar i observar abans d'actuar, per adonar-nos de la nostra resposta habitual i patró de conducta.
- Desenvolupament de l'atenció plena en les tasques diàries, millorant l'eficàcia, la memòria i la concentració.
- Reconèixer, gestionar i regular els estats mentals i emocionals que generen estrès, conflictes i patiment, permetent gestionar millor els estats emocionals.
- Actuar des d'una comunicació conscient i una escolta activa i empàtica.
- Treballar la gestió del temps, aprendre a prioritzar.
- Cultivar l'amabilitat, la compassió i l'agraïment cap als altres i cap a nosaltres mateixos.



Continguts de l'activitat

Mòdul 1: 2 hores

- **Què és Mindfulness?** És la consciència que sorgeix quan estàs atent al moment present conscientment i sense jutjar. El contrari d'això és anar amb el pilot automàtic i funcionar per inèrcia.

Mòdul 2: 2 hores

- **Percepcions de la realitat.** La realitat sempre està condicionada pels nostres propis judicis; podem adonar-nos dels patrons de conducta habituals, que ens limiten i no ens permeten veure altres opcions de la realitat.

Mòdul 3: 2 hores

- **La consciència de les emocions.** Gestió emocional. En aquesta sessió aprenem a regular les emocions per poder reduir la seva intensitat i així també el nostre patiment.

Mòdul 4: 2 hores

- **Les reaccions habitual a l'estrès.** Reconèixer les reaccions habituals a l'estrès, les sensacions corporals i les emocions que l'acompanyen. Per poder donar una resposta amb les eines que ens ofereix el Mindfulness.

Mòdul 5: 2 hores

- **Resposta a l'estrès i el procés d'adaptació.** Quines són les situacions o conductes que realment ens estressen?, i com podem actuar davant d'elles? Donem-li respostes.

Mòdul 6: 2 hores

- **Cultivar una comunicació amable i compassiva amb un mateix i amb els altres.** Els diferents estils de comunicació i els seus efectes. Potenciar l'escolta activa i empàtica. Treballar l'assertivitat.

Mòdul 7: 2 hores

- **Gestió del temps i prioritats.** Identificar els lladres del temps i la seva relació amb l'estrès i la reactivitat. Aprendre a prioritzar.

Mòdul 8: 2 hores

- **Mantenir l'atenció plena a la vida quotidiana.** Integració de tots els conceptes i eines apreses en aquest programa i veure com els podem adaptar al dia a dia.



Metodologia

La metodologia a seguir inclourà un treball a fons del tema de cada sessió amb:

- Una explicació de la part teòrica, combinat sempre amb la participació activa del grup, amb diàlegs, dinàmiques de grup.
- Exercicis pràctics amb tècniques de meditació guiada i exercicis de relaxació.
- Després de cada sessió s'entrega tot el material necessari per continuar la pràctica a casa, de manera regular i per no perdre les eines apreses.
- Àudios per poder fer els exercicis diàriament, i material de lectura.



Hores de durada

20 hores presencials (8 sessions de 2 hores 30', de 18.30 a 21.00h) + 4 h (un dissabte matí) + 6 hores de treball personal.



Dates

- 8 sessions els dijous octubre 6, 13, 20, 27, novembre 3, 10, 17, 24, de 18:30 a 21:00 h
- 8 sessions dijous febrer 2, 9, 16, 23, març 2, 9, 16, 23, de 18:30 a 21:00 h
- 8 sessions dijous maig 4, 11, 18, 25 i juny 1, 8, 15, 22, de 18:30 a 21:00h



Lloc

Espai La Turbo, Barcelona



Horari

18.30 a 21.00 h



Destinataris

Acreditat per a docents de tots els nivells educatius. I obert a públic en general.



Nombre de places

25 places



Nom i cognom i titulació acad mica de la persona formadora

Rosa Torras Barris

- Enginyeria Química per la UPC, especialitat en bioquímica.
- Diplomada en Naturopatia, Homeopatia, Diet tica i Nutrició per Heilpraktiker Institut.
- Formació en Coach personal, Intel lig ncia emocional i Equinoterapia (teràpia assistida amb cavalls)
- Certificat del PAP (Primers auxilis psicològics) per la UAB.
- **Instructora Acreditada del programa MBSR Mindfulness** per a reducció de l'estrès. TDI of Center for Mindfulness de 320 hores. www.esmindfulness.com
- **Membre de l'Associació professional d'instructors de Mindfulness MBSR** www.mbsr-instructores.org
- **Certificat en el Programa de Mindfulness i les addiccions MBAR.** www.valeriemason-john.com
- **Nivell avançat en el Programa MBPM Mindfulness per a la salut i la compassió** de Respira Vida Breathworks. www.respiravida.net
- **Títol Superior Universitari en Mindfulness i Gest  Emocional** per l'Institut Europeu de Psicologia Positiva. www.iepp.es/
- **Certificat en el Programa de Mindfulness avançat "El poder de la presència"** impartit per Eckhart Tolle.
- **Fundadora del programa de Mindfulness i Meditació** per a persones internes als centres penitenciaris de Catalunya.



Cost

185 €



Avaluació de l'aprofitament

L'alumne/a haurà de realitzar un qüestionari MAAS a l'inici i al final del curs, per a veure si ha assolit les bases del Mindfulness.



Avaluació de la satisfacció

Un cop finalitzat el curs es passar  una enquesta per valorar el grau de satisfacció dels participants. Els alumnes hauran d'avaluar els continguts del curs, el material ( udios de meditacions guiades, exercicis de respiració i relaxació, teòrica i dinàmiques de grup realitzades durant les sessions) la

relació qualitat preu, l'atenció i gestió del Departament d'Administració, així com facilitar-nos per quin canal s'han assabentat del curs.



Requisits de certificació

- Realització del 100 % de les activitats proposades.
- Seguiment del curs i les seves pràctiques al 100 %
- Valoració oral individualitzada a tots els assistents comprovant l'assoliment dels continguts i la seva aplicació.