

Formación Mindfulness

3 Mindfulness en la vida cotidiana

- 1.1. Qué es mindfulness
- 1.2. Modo mental por defecto, modo mental consciente
- 1.3. Actitud de apertura a la experiencia
- 1.4. Aceptación
- 1.4. Desarrollar la atención y concentración (mente mindfulness).
- 1.5. Vivir consciente en el presente

PRACTIVAS Y EJERCICIOS DE APARTADO

2 El observador observador consciente

- 1.1. Pensamientos y emociones
- 2.2. Observador de tus contenidos mentales (el observador y lo observado)
- 2.3. Ir pegado al contenido mental
- 2.4. Ser crítico con tus pensamientos y no contigo.
- 2.5. No dejarte llevar por las expectativas

PRACTIVAS Y EJERCICIOS DE APARTADO

3 Dolor emocional, sufrimiento

- 3.1. Aceptación de las emociones difíciles
- 3.2. Gestión de las emociones difíciles desde A. Plena
- 3.3. Conocer tu cuerpo, señales de "alarma".

PRACTIVAS Y EJERCICIOS DE APARTADO

4. El cultivo de las emociones positivas

- 4.1. Empatía (neuronas espejo)
- 4.3. La autocompasión (Karuna)
- 4.4. El amor universal (Metta)
- 4.5. Comunicación no violenta, Asertiva
- 4.5. Gestionar el conflicto con los demás

PRACTIVAS Y EJERCICIOS DE APARTADO

Durante todo el curso se harán prácticas y ejercicios continuados de mindfulness en clase y en casa ayudándote de guías sonoras. Lo aprendido lo continuaras haciendo ejercicios y prácticas en la vida cotidiana

Cursos Mindfulness 2018-19

Mañanas sábados de 9-11
10 Sábados 22/9. 6/10.
13/10. 20/10. 27/10. 3/11. 10/11.
17/11. 24/11. 1/12

Un día en atención plena

Al terminar el curso, un día conscientes en Santes Creus Sábado

Precio 400

(estudiantes universitarios 350 €). El curso incluye: un USB con todas las meditaciones guiadas. El libro del Curso "Teoría y Práctica de mindfulness. Esterilla y cojín de meditación, que podéis llevaros a casa

Juan Pedro Pérez Badía.

Licenciado en Psicología. Master Psicólogo General Sanitario Especialista en Mindfulness psicoterapia. Instructor en Mindfulness. Master Recursos Humanos de La empresa. Especialista en Terapia Cognitiva-conductual, Aceptación y Compromiso.

Veinte años de experiencia como psicólogo clínico. Ocho años practicando e impartiendo cursos y conferencias sobre Mindfulness

Inscripción hasta el 15 Octubre, admisión por orden de inscripción. Grupos reducidos. Contacto 652237470. Mail juanpedroperezpsicologo@gmail.com. a través de mi página web www.mindfulnessstarragona.com.

Perez-Badía. PSICOLOGOS, CENTRO DE PSICOLOGÍA. Joan Serra, 4. Bajos CP 43007 TARRAGONA