

MINDFULNESS CURSO INTENSIVO

CURSO MINDFULNESS FIN DE SEMANA PARA COACHES, PSICÓLOGOS Y PROFESIONALES SANITARIOS

Mindfulness, Atención plena o Conciencia plena es un tipo de entrenamiento mental y emocional que contribuye a **reducir el estrés** inherente a este tipo de profesiones, así como a promover el desarrollo de competencias fundamentales para **Coaches, Psicólogos, Profesionales sanitarios, Terapeutas...** con un **incremento** significativo en el propio **bienestar**.

Parte de una recopilación de técnicas para **entrenar** al cerebro y potenciar la **conciencia** y la **conexión** entre mente y cuerpo. Se trata de vivir **en el momento presente**, suceda lo que suceda, para evitar el **patrón de pensamiento** que nos induce a vivir más pendientes de lo aconteció en el pasado o de lo que nos puede deparar el futuro. Y mientras tanto, **¿quién vive tu vida AHORA?**

Actualmente estamos inmersos en una sociedad que nos demanda dar respuesta a múltiples retos de manera inmediata, nos ofrece estímulos continuos que **nos distraen** de cualquier actividad y ponen a prueba nuestra capacidad de **focalización**, llevándonos frecuentemente a la **dispersión** y consiguiente disminución de nuestra **efectividad**.



La Atención plena nos enseña a **calmar la mente**, a ser conscientes de nuestro diálogo interno y a establecer relaciones de **aceptación y amabilidad** con nosotros mismos y con los demás.

Por todo esto, los programas de **Reducción de Estrés basados en Mindfulness** están implantados, a día de hoy, en las **empresas** más vanguardistas, **colegios, universidades, hospitales...** con unos resultados extraordinarios y ampliamente respaldados por **investigaciones** de neurociencia.

En el **ámbito de la salud** tiene especial relevancia la mejoría que se obtiene, con un entrenamiento sistemático en Mindfulness, en el control del **dolor crónico**, así como en la gestión de los **síntomas de estrés** y ansiedad asociado a enfermedades como el cáncer, fibromialgia, psoriasis, entre otras.

¿QUÉ TE APORTA ESTA FORMACIÓN?

- Incrementar tu capacidad de **enfoque** y concentración.
- Aprender a gestionar el **estrés** de manera efectiva.
- Facilitar el desarrollo de **habilidades** emocionales.
- Potenciar la **conexión** con las propias sensaciones físicas, pensamientos y emociones.
- Desarrollar mayor **claridad** mental, eliminación de juicios y ecuanimidad.
- Generar actitudes de comprensión, **aceptación** y autocuidado.
- Dejar de vivir en piloto automático, recuperar el espacio del **aquí** y el **ahora**.



CONTENIDOS QUE TRABAJAREMOS

- Concepto y principales definiciones de Mindfulness.
- Aportación de la práctica de Mindfulness a nuestro desempeño profesional.
- Bases para cultivar Mindfulness. Cómo entrenar la atención.
- El cerebro y Mindfulness.
- Proceso de meditación Mindfulness paso a paso.
- Beneficios del entrenamiento en Mindfulness para el rendimiento personal y profesional.
- El Estrés. Causas y consecuencias.
- Actitud Mindfulness vs piloto automático.
- Inteligencia Emocional y Atención Plena.
- Desarrollo de la empatía y escucha atenta, habilidades imprescindibles del coach.
- Responder en vez de reaccionar ante situaciones críticas.
- Claves para gestionar el diálogo interno con atención plena.
- Identificación de juicios y aceptación de lo que acontece en el momento presente.
- Incorporación de Mindfulness en la vida cotidiana.
- Técnicas: Atención plena en la respiración, Exploración corporal, Meditación caminando, Atención consciente a pensamientos y emociones, Atención consciente a los sonidos, entre otras.

METODOLOGÍA

Nos apoyaremos en descripciones teóricas, con un amplio contenido práctico. Todos los participantes experimentarán en primera persona diferentes técnicas de Mindfulness, así como sus beneficios y recibirán soporte de audio para que puedan practicar, una vez acabado el curso, e implementar estas prácticas a su día a día desde el primer momento.

FACILITA YOLANDA PEÑA MÉNDEZ

- Formadora de Mindfulness – Atención Plena.
 - Docente y tutora de Coaching en diversas escuelas de Formación.
 - Diseño y realización de cursos y talleres de Coaching Sistémico, Personal y de Salud.
 - Cursos de Coaching de Salud para profesionales sanitarios de Atención Primaria. SERMAS.
 - Desarrollo como Coach procesos individuales y grupales de Coaching Personal y de Salud.
 - Gestión y dirección de Singulares RP Coaching - Mindfulness.
-
- Retiro intensivo Bajo un mismo cielo con formación presencial por el Dr. Jon Kabat-Zinn.
 - Formada en el programa Oficial de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness MBSR de la Universidad de Massachusetts, por la Universidad Complutense de Madrid.
 - Programa de Reducción de Estrés y Terapia Cognitiva basados en Atención Plena. Programa de Formación para Profesionales de la Salud y de la Educación. Fernando A. Torrijos. Director Mindfulness Programs - Dpto. Psychiatry. Universidad de Massachusetts.
 - Programa MBPM - Mindfulness para la Salud. Respira Vida Breathworks.
 - Coaching de Salud - Coaching Sanitario - Especialista en Coaching con Inteligencia Emocional y PNL - Coaching Sistémico - Coaching Wingwave - Terapia Breve centrada en Soluciones - Practitioner en PNL (Programación Neurolingüística) con DBM.
 - Diplomada en Marketing y Dirección Comercial - Master en Marketing Directo - ESIC.
 - Certificada como Coach Profesional por la Asociación Española de Coaching – ADESCO. Certificada como Coach Wingwave por el Instituto Besser-Siegmund de Hamburgo.

¿DÓNDE? – ¿CUÁNDO? – ¿CUÁNTO?

Lugar: Centro SAMSARA. Zona Puerta de Toledo. Madrid.

Fecha: **Sábado 12** de noviembre de 10 a 20h. y **domingo 13** de noviembre de 10 a 14h.

Precio: 130€. 110€ si te inscribes antes del 12 de octubre.

INFORMACIÓN Y RESERVAS

Solicita más información y reserva tu plaza llamando al **671 41 89 50** o, si lo prefieres, envíanos un mail a yolanda@coach-mind.com

¡INSCRÍBETE YA, LAS PLAZAS SON LIMITADAS!

