

Descripció

Mindfulness, traduït com consciència plena, és la capacitat d'estar present en l'aquí i l'ara, prenent consciència d'allò que succeeix per tal de gestionar millor les situacions difícils.

MBSR (*Mindfulness based stress reduction*) és un programa d'entrenament mental de 8 setmanes orientat a reduir el malestar psicològic o l'estrès alhora que millora l'atenció. Va ser desenvolupat el 1979 pel doctor Jon Kabat-Zinn de la Universitat de Massachusetts i actualment és el programa de referència mundial basat en *mindfulness*.

Objectius

- Adquirir major resiliència i benestar psicològic
- Millorar l'atenció i la concentració
- Cultivar la regulació emocional i la comunicació conscient
- Desenvolupar l'empatia, la confiança i la compassió envers les altres persones
- Incrementar l'eficàcia en la presa de decisions i la resolució de conflictes

Metodologia

El programa es distribueix en 8 setmanes, durant les quals es realitzen 8 sessions de 2'30h, més un dia de pràctica intensiva en dissabte. En total són 30 hores de formació presencial.

MBSR és un programa experimental i participatiu, es realitza en grup i combina en cada sessió explicacions teòriques, pràctiques d'entrenament de *mindfulness* i espais de diàleg i indagació apreciativa.

MBSR requereix que el participant realitzi a casa les pràctiques formals d'entrenament de *mindfulness* durant les 8 setmanes de durada, mitjançant uns àudios guiats.

Les 8 sessions aborden els següents temes:

1. Què és *mindfulness*?
2. La percepció de la realitat
3. Les emocions i la regulació emocional
4. L'estrès
5. Responent a l'estrès i la resiliència
6. Comunicació conscient
7. Cuidar-se i gestió del temps
8. Integrant *mindfulness* a la vida quotidiana

A càrrec de

Eduard Miquel, instructor de MBSR acreditat per l'Institut Mindfulness. Llicenciat en Ciències Polítiques i Màster en Història de les Religions, ha aprofundit en l'estudi de les tradicions contemplatives. Ha publicat *L'Eremitisme a Montserrat* (2011). Practicant de meditació i ioga des de 2004, amb especial èmfasi en la tècnica *vipassana*, s'ha format a Espanya, França, Regne Unit i Índia amb mestres com Thich Nhat Hanh, SN Goenka i Martine Batchelor.

Dates: Dilluns 15, 22 i 29 d'octubre 5, 12, 19 i 26 de novembre i 3 de desembre. Dia de pràctica intensiva, dissabte 24 de novembre de 9.30h a 17.30h

Horari: 19:30h – 22:00h

Preu: 350€.

Es facilita material didàctic de suport i els àudios que guien les pràctiques formals.

Informació i inscripció: Centre de Teràpies Naturals Lleida
C/ Alcalde Sol, 5 baixos
Tel. 973 28 14 13

S'obtindrà Certificat Nivell Bàsic (iniciació) en itinerari formatiu en MBSR

Conferència informativa gratuïta, 8 d'octubre, a les 20'15h