



INTRODUCCIÓN: Mindfulness, también conocido como conciencia plena o atención plena, es la actitud de prestar atención a los acontecimientos de la vida con interés y aceptación. Tiene que ver con darnos cuenta de lo que nos ocurre sin ser arrastrados mental y emocionalmente por ello. De esta forma, Mindfulness es una práctica en la que tomamos conciencia de las distintas facetas de nuestra experiencia en el momento presente. Podemos aprender a ser conscientes de cómo nos movemos, cómo nos sentimos y cómo respondemos o reaccionamos ante cada momento de la vida.

Por otro lado, la compasión es una manera amable de relacionarnos con nosotros mismos en situaciones de incertidumbre, de pérdidas, incluso en los casos de fracaso, de incapacidad percibida, o frente a emociones negativas como son la culpa, la vergüenza y autocrítica, ayudando a mejorar nuestro bienestar físico y mental y las relaciones interpersonales del día a día.

OBJETIVOS DEL CURSO: Al finalizar el programa se pretende que el participante sea capaz de:

- a. Aprender estrategias basadas en mindfulness y auto-compasión para la vida cotidiana.
- b. Manejar las emociones difíciles con facilidad
- c. Aprender a regular la autocrítica y la desmotivación.
- a. Dejar de tratarse a sí mismo con dureza
- g. Cultivar la calma y la felicidad.

OTROS DATOS DE INTERÉS:

- a. Las sesiones se desarrollarán online en directo a lo largo de 5 sesiones de 2 horas cada una a través de la plataforma zoom.

5 Sesiones de 18:15 a 20:15 h Las fechas son las siguientes:

Septiembre: 18 y 25

Octubre: 2, 9 y 16

- b. Inversión y forma de pago:

- Pago único: 180 euros
- 150 euros si se realiza la inscripción antes del 6 de septiembre del 2020.
- Posibilidad de fraccionar en dos plazos: 90 euros (Primer pago del 50% con la matriculación, segundo pago antes del 1 octubre).
- 2 becas disponibles para personas entre 25 y 30 años o personas desempleadas de larga duración. Preguntar por las bases.
- 40 euros para personas que lo hayan realizado ya y quieran repetirlo. Y si traes a alguien de tu parte, gratuito para ti.

Ingreso en **SABADELL : ES02 0081 0469 4600 0222 0629** a nombre de ITH,QI

Concepto: CAYM + Nombre y primer apellido. Enviar el justificante de pago a info@qiespacioenequilibrio.es

La tarifa incluye: formación en directo online en las fechas señaladas, manual del alumno y acceso a la plataforma online donde podrán acceder a las sesiones y al material complementario.

- c. Sobre las profesoras:

Cristina Serrano Quiles: Licenciada en Psicología, especialidad Clínica, por la Universidad Autónoma de Madrid. Colegiada M-30004. Psicóloga Sanitaria, psicoterapeuta. Acompaña a las personas en sus procesos de crisis y crecimiento con orientación sistémica, cognitivo conductual y humanista.

Especialista en Mindfulness en la práctica clínica por la Universidad de Valencia.

Teacher Trained MSC(Mindful Self- Compassion) autorizada por Center for Mindful Self-Compassion de Massachussets. (Universidad de San Diego, California.)

Método GRACE (Compasión en las interacciones con otras personas).

Socia y coordinadora de Grupo de Práctica de Mindfulness y Autocompasión de AEMind en Madrid.

Carolina Pozuelo Montero:

Licencia en Psicología por la UNED. Colegiada M-35290

Bailarina profesional y docente. Titulada en la especialidad de Danza Española y Flamenco por el Real Conservatorio Profesional de Danza de Marienma en Madrid.

Especialista en el sector de las artes escénicas acompaña a los artistas en el desarrollo de su carrera profesional y personal. Directora de Mindfulness para bailarines, programa específico para la salud y bienestar del bailarín.

Formación en Programa de 8 semanas de Mindful Self- Compasion(MSC) por ITH,QI

Formación en Mindfulness para la Salud (MBPM) por Respira Vida.

d. Dirigido a: cualquier persona que quiera profundizar en la práctica del Mindfulness y la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas. No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

e. Para inscribirse: Descargar rellenar y enviar la ficha de inscripción a info@qiespacioenequilibrio.es y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para que procedas al pago del curso.