



Amb:
Lucia Rodríguez Brines

El mindfulness és la pràctica d'obrir-se al que estàs experimentant en el moment present, a través del cultiu de la presència i la compassió. Aquest curs ofereix una formació vivencial. Les sessions consten de pràctiques guiades, exposicions teòriques i dinàmiques de grup.

El curs requereix una dedicació diària de 10-30' per practicar.

Objectius

Alleugrir el malestar associat a les emocions aflictives i a l'estrès negatiu i promoure estats mentals positius.

Adquirir eines d'utilitat professional.

Horari: divendres 19-21h.

Inici: gener 2023

Lloc: C/ d'Esteve Bruniquer, 3, 08402 Granollers

Aportació: 180€ (6 sessions) *inclou material



Instructora: Lucia Rodríguez Brines
(Psitam psicologia)

www.psitam.com

Psicòloga i instructora de mindfulness. Practicant de meditació des de fa 10 anys.

Setmana 1 - Filosofia i fonamentació empírica del Mindfulness

Consciència plena i la pràctica del Mindfulness. Autoobservació i autoconeixement

Exercicis: Avaluació Mindfulness; Auto-aplicació i auto-correcció de l'FFMQ; exploració corporal; com tenir atenció eficient en el dia a dia: desconnectar el "pilot automàtic".

Setmana 2 - Fórmula mindfulness i regulació emocional (experiència conscient i acceptació -reconèixer les coses tal com són-). Percepció des del judici o l'observació: Qui sóc jo?

Exercicis: respiració conscient; silenci mental; pràctica dels 3'; estratègies de regulació emocional des del mindfulness

Setmana 3 - Maneig de conflictes. Comunicació No Violenta. Reaccionar vs. Respondre. No jutjar. Autoestima. Relacions de presència i sintonia

Exercici: Comunicació No Violenta: estratègies de comunicació intra/inter; escolta mindfulness. Actuar amb consciència

Semana 4 - La reducció de l'estrés

Gestió i lladres del temps. Teoria del lung.

Exercici: tècniques de mindfulness (espai sonor, etc), respiració conscient i visualització; parar el temps; recursos d'autocura

Semana 5- Autocompassió: habilitat mindful. Exercicis: respiració conscient, centrament, consciència sensorial. Exercicis d'*autocompassió* per desenvolupar apegó segur; Cultivar estats mentals positius.

Semana 6- Mindfulness a l'ansietat; Aplicacions i exemples.

Canvi cognitiu desde la perspectiva de mindfulness.

