



PROGRAMA DE REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS BASAT EN MINDFULNESS

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Programme



Dissenyat per Jon Kabat-Zinn l'any 1979 al Centre Mèdic de la Universitat de Massachusetts, és el programa més investigat dins de les intervencions basades en mindfulness, i acumula evidències experimentals en el tractament de l'estrès i l'ansietat.

El focus de la pràctica de mindfulness o atenció plena és aprendre a ser conscients del que succeeix moment a moment en el nostre cos, en la nostra ment i al voltant nostre, amb una actitud d'obertura i acceptació. Desenvolupar una major consciència pot ajudar-nos a abordar les nostres experiències d'una manera diferent, gaudint més de les agradables i gestionant d'una manera més eficaç les dificultats.

Durant aquest curs s'aprenen estratègies per **afrentar experiències difícils** i respondre d'una manera més hàbil a les situacions en lloc de reaccionar-hi automàticament.

L'entrenament sistemàtic de les pràctiques durant el programa t'ajudarà a entendre els mecanismes de l'atenció, l'estrès i el malestar psicològic i a desenvolupar comportaments positius per a la salut i la resiliència psicològica.

L'objectiu és traslladar a la vida diària l'aprenentatge que en sorgeix i utilitzar les pròpies habilitats i recursos interns per **respondre més eficaçment a l'estrès, el dolor, la malaltia i als reptes i demandes de la vida diària**.

Professora: Elisabet Soler. Certificada per la Universitat de Bangor (Regne Unit).

Programa:

1. Introducció al Mindfulness
2. La percepció
3. Respiració i moviment conscient
4. Els nostres patrons de reacció a l'estrès
5. Respondre en lloc de reaccionar
6. Comunicació conscient
7. Com puc cuidar-me millor?
8. Mindfulness en la vida quotidiana

Metodologia i calendari:

- ❖ Sessió informativa (obligatòria i gratuïta): dilluns 14 d'octubre, 18:30 h.
- ❖ Una sessió setmanal els dilluns, del 21 d'octubre al 9 de desembre, de 18:30 a 21:00 h.
- ❖ Dia de pràctica intensiva: dissabte 30 de novembre, de 10:00 a 18:00 h.
- ❖ Assignació de pràctiques per casa (1 h/dia).
- ❖ Materials: contingut teòric i àudios amb pràctiques guiades.

Inscripcions: bet.soler@gmail.com
www.cerclemindfulness.com

Lloc: Centre de Mindfulness de Barcelona.
c. Escorial nº 11 (portal de fusta), 2ª planta

Preu: 360 euros.