

Reducció d'estrès amb Mindfulness

DURADA: 16 hores

DATA: dijous, 30 de maig i 6, 13, 20 de juny, de 15.30 a 19.30h.

LLOC: Seu del CEESC a Barcelona.

INTRODUCCIÓ

Curs d'introducció al mindfulness entenent-lo com a conjunt d'eines per a l'afrontament de l'estrès i l'ansietat. A través dels diferents principis associats al mindfulness i de les seves propostes pràctiques, podrem crear rutines personals saludables i compartir eines per entendre-les als nostres entorns laborals i/o familiars.

FORMADORES

Anna Blasco, educadora social, psicòloga i instructora d'activitats basades en Mindfulness. Treballa en l'Espai Familiar i Centre Obert de Les Corts-Sants i és impulsora del projecte La Fàbrica de la Calma.

OBJECTIUS

- Introduir els aspectes teòrics i pràctics del mindfulness.
- Augmentar el coneixement de l'estrès.
- Oferir eines pràctiques d'afrontament d'estressors.
- Proporcionar els coneixements necessaris per a construir rutines saludables.
- Aportar un suport constant a la vivència de la pràctica personal.

METODOLOGIA

Combinarem una primera part teòrica per a garantir que respectem i practiquem l'atenció plena amb dinàmiques pràctiques que mostrarem per a poder reproduir a casa.

L'estructura de les sessions seguirà el següent patró: teoria (1h 30 minuts) descans (20 minuts), pràctica i posada en comú (1h 30 minuts), tancament i resolució de dubtes (20 minuts).

La distribució del temps és orientativa. Es pot dividir la teoria en dues parts i, si les necessitats del grup ho propicien, augmentar l'estona dedicada a posar en comú les pràctiques.

CONTINGUTS

Sessions	Continguts formatius	Durada
1a	<ul style="list-style-type: none"> • Sumari del curs. • Estrès i ansietat: com són, en què es diferencien, impacte en la nostra salut. • Definició de mindfulness. • Pràctiques d'atenció a la respiració. • Dinàmica de consciència corporal. • Tancament: recollim dubtes i dissenyem com entrenar autònomament les dinàmiques anteriors. 	4h
2a	<ul style="list-style-type: none"> • Compartim resultats i dubtes de la pràctica autònoma. • Principis del mindfulness: com són i com els podem aplicar al nostre quotidià. • Dinàmiques pràctiques de regulació emocional. • Tancament: recollim dubtes i dissenyem com entrenar autònomament les dinàmiques. 	4h
3a	<ul style="list-style-type: none"> • Compartim resultats i dubtes de la pràctica autònoma. • Vincle entre mindfulness, meditació i visualització. Aplicació al creixement personal. • Meditació i visualitzacions guiades. • Tancament: recollim dubtes i compartim materials per a continuar la indagació i els entrenaments autònoms. 	4h
4a	<ul style="list-style-type: none"> • Compartim resultats i dubtes de la pràctica autònoma. • Aplicacions del mindfulness a les nostres tasques com a educadores socials. • Eines pràctiques per a mantenir l'entrenament i els hàbits saludables a nivell personal i laboral. • Tancament: recollim dubtes i compartim la dinàmica pràctica escollida pel grup en la sessió anterior. 	4h