

Eines de Mindfulness per a l'abordatge de les addiccions (MBAR)

DURADA: 10h

DATES: Dimarts, 4, 11, 18 i 25 de febrer 2025

HORARI: 17h a 19.30h

LLOC: Seu CEESC Barcelona

INTRODUCCIÓ

La formació ofereix al participant una mirada específica entorn de les addiccions i els processos d'acompanyament que enriqueix la intervenció socioeducativa. Aporta eines amb les quals intervenir-hi per facilitar la presa de decisions amb pràctiques específiques del protocol MBAR (Mindfulness Based Addiction Recovery) que poden ser de servei en els processos d'autoregulació i gestió. Aportant des de l'experiència professional i coneixements del formador,

FORMADOR

Xavier García Godall, educador social, col·legiat 10243. Màster en drogodependències per la Universitat de Barcelona. Especialitzat en l'àmbit dels processos terapèutics i les addiccions.

OBJECTIUS

- Adquirir una comprensió vivencial del fenomen addictiu en primera persona.
- Conèixer eines per intervenir-hi.
- Aprendre a meditar.
- Prendre consciència del funcionament de la conducta addictiva.
- Identificar el moment i la manera per interrompre la conducta addictiva.
- Fomentar la presa de decisions conscients.
- Conèixer eines que contribueixin al procés de recuperació de les addiccions.

METODOLOGIA

La formació incorpora una part teòrica, però sobretot utilitza les dinàmiques de grup, exercicis pràctics individuals, així com pràctiques meditatives formals i informals perquè l'aprenentatge s'incorpori amb més facilitat.

La formació inclou un manual per al participant, i una sèrie d'àudios de guia i acompanyament per als exercicis de meditació. Entre sessió i sessió es proposa un "entrenament setmanal" per tal que el recorregut formatiu esdevingui una experiència viscuda durant la vida diària del participant.

CONTINGUTS

Sessió 1: Benvinguda; Presentació; Objectius; Què és el Mindfulness?; Atenció a la respiració (Pràctica); Atenció conscient (Dinàmica 1); Autocompassió (Pràctica); Reflexió final i entrenament setmanal.

Sessió 2: Aterratge (Pràctica); Revisió de la setmana (Diàleg); Atenció conscient (Dinàmica 2); Principis de la atenció; Pilot automàtic; Detonadors de la conducta addictiva; Atenció corporal (Pràctica); Reflexió final i entrenament setmanal.

Sessió 3: Aterratge (Pràctica); Revisió de la setmana (Diàleg); Atenció conscient (Dinàmica 3); El to hedònic; Pensaments en la conducta addictiva; Emocions en la conducta addictiva; El cercle de la conducta addictiva; Atenció a la respiració (Pràctica); Reflexió final i entrenament setmanal.

Sessió 4: Aterratge (Pràctica); Revisió de la setmana (Diàleg); Atenció conscient (Dinàmica 4); El cercle de la conducta addictiva (Dinàmica); L'evasió; L'acceptació; Atenció a les dificultats (Pràctica); Reflexió final i propostes de continuïtat.