

FORMACIÓ MINDFULNESS

ADREÇAT A PROFESSIONALS DE BSA

CONTINGUTS

Mindfulness és l'atenció plena a allò que estem sentint, experimentant: emocions, pensaments, sensacions, amb una actitud de no judici, per prendre'n consciència i valorar la resposta més adequada en cada situació.

El taller inclou:

- Pràctiques basades en el programa MBSR Mindfulness per a la reducció de l'estrès, Jon Kabat-Zinn.
- Pràctiques basades en el programa MSC (Mindfulness Self Compassion), Kristin Neff i Cristhoper Germer.
- Combinació de meditacions guiades amb altres exercicis per a una millor regulació de les emocions.

OBJECTIUS

Entrenar l'atenció plena per a una millor regulació de les emocions

Es preveu una millora en la reducció de l'estrès, l'ansietat, la reactivitat, major sensació de benestar i equilibri emocional.

Cultivar una actitud d'amabilitat, de comprensió cap a nosaltres mateixos, i en la interacció amb altres persones, incrementant la fortalesa i el desenvolupament interior per una millor gestió de les emocions en situacions adverses.

DURADA

La durada total de la formació és de **12 hores**.

FORMADORS

Elisabet Asensio Reberté, Teacher Advancement, Programa MBSR Mindfulness Center, Brown School of Public Health – Nirakara.

DESTINATARIS/ES

Adreçat a tots els professionals de BSA.

LLOC, DIA I HORARI

Lloc d' impartició: Sala d'actes de l'Hospital Municipal de Badalona.

Data d'inici: 10 d'octubre de 2023.

Data fi: 29 de novembre de 2023.

Calendari del curs:

- 10 d' octubre de 2023 -- 15:00h a 16:30h.
- 17 d' octubre de 2023 -- 15:00h a 16:30h.
- 23 d'octubre de 2023 -- 15:00h a 16:30h.
- 30 d'octubre de 2023 -- 15:00h a 16:30h.
- 08 de novembre de 2023 -- 15:00h a 16:30h.
- 15 de novembre de 2023 -- 15:00h a 16:30h.
- 22 de novembre de 2023 -- 15:00h a 16:30h.
- 29 de novembre de 2023 -- 15:00h a 16:30h.

PLACES

El número de places a cobrir és **20**.

COM INSCRIURE'S

Enviar un correu a **formacio@bsa.cat** indicant el nom i cognoms, lloc de treball i centre de treball, amb còpia al vostre comandament.

La data límit d'enviament dels correus és el 15 de setembre de 2023.