

FORMACIÓ MINDFULNESS

ADREÇAT A PROFESSIONALS D'ATENCIÓ ESPECIALITZADA

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 d'Atenció Especialitzada.

LLOC, DIA I HORARI

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

Data d'inici: 15 d'abril de 2024.

Data fi: 03 de juny de 2024.

Calendari del curs:

- 15 d' abril de 2024 -- 15:30h a 17:00h.
- 22 d' abril de 2024 -- 15:30h a 17:00h.
- 02 de maig de 2024 -- 15:30h a 17:00h.
- 09 de maig de 2024 -- 15:30h a 17:00h.
- 13 de maig de 2024 -- 15:30h a 17:00h.
- 21 de maig de 2024 -- 15:30h a 17:00h.
- 27 de maig de 2024 -- 15:30h a 17:00h.
- 03 de juny de 2024 -- 15:30h a 17:00h.

PLACES

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

COM INSCRIURE'S

Podeu realitzar la inscripció a través del codi QR o fent clic en el següent enllaç:

[Realitzar inscripció.](#)



La data límit d'inscripció és el 20 de març de 2024.