

## FORMACIÓ MINDFULNESS

### ADREÇAT A PROFESSIONALS DE BSA

#### CONTINGUTS

##### **1. El Mindfulness**

- a) Descripció del Mindfulness.
- b) Origen del Programa MBSR.
- c) Efectes positius.
- d) Riscos possibles.
- e) Autocura.

##### **2. Origen del programa MSC**

- a) Efectes positius.
- b) Riscos possibles.
- c) Autocura.

#### OBJECTIUS

- Basat en el Programa MBSR, Mindfulness per a la reducció de l'estrès de Jon Kabat-Zinn, i el Programa MSC, Mindfulness Self Compassion, per tractar-nos amb amabilitat, amb comprensió, de Kristin Neff i Christopher Germer.
- Entrenament de l'Atenció Plena per a la regulació de les emocions.
- Es combinaran meditacions guiades amb altres exercicis.
- Fer front als comportaments negatius de l'altre.

#### 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.**