

CURSO

8 Semanas de MINDFULNESS

Mindfulness o Atención Plena es una manera de prestar atención -a uno/a mismo/a, a los demás y al mundo- que permite cultivar resiliencia, adoptando maneras de ser y de actuar más positivas y amables con uno mismo/a. Consiste en un entrenamiento mental centrado en aceptar la realidad tal y como es, desarrollando la capacidad de manejar mejor las emociones difíciles y posibilitando el desarrollo de una actitud más amable y bondadosa con uno/a mismo/a y con los otros.

Por otro lado, el cultivo de la Atención Plena nos brinda la oportunidad de ser más conscientes de la experiencia presente, favoreciendo un mayor goce vital y una mayor conexión con uno/a mismo/a, con el otro y con la vida.



CURSO DE MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

El programa de entrenamiento para cultivar la Atención Plena en 8 semanas es un curso orientado a mejorar la atención, reducir el malestar o estrés y manejar mejor las situaciones emocionalmente complejas en el ámbito profesional y personal.

- El Programa del Curso de Mindfulness consta de 8 sesiones de 2 horas, a razón de una sesión por semana (es decir, de unos dos meses de duración) y la opción de asistencia a la sesión abierta de una hora, que hay tras dichas sesiones.
- El trabajo se encuadra dentro de un contexto grupal y por lo tanto se tiene en cuenta las necesidades del grupo respecto al temario.
- El temario puede variar (no lo esencial) dependiendo de las necesidades del grupo.
- Hay un espacio de exposición teórica sobre los temas a tratar (con medios audiovisuales).
- Realizamos diferentes prácticas de meditación guiada que pueden ser incorporadas al estilo de vida.
- Se aclaran dudas y se dan tareas para llevar a la vida cotidiana.
- Contamos con un Campus Virtual privado donde descargar la teoría, las tareas y podemos mantenernos en contacto con el Trabajo de Mindfulness (hay recursos, publicaciones, propuestas, etc) y compartir experiencias.
- Al final del curso se entrega un diploma acreditativo.

MÓDULOS:

- 1.- Aumentando nuestra atención.
- 2.- El dominio de las sensaciones.
- 3.- El dominio de los pensamientos.
- 4.- Emociones, intenciones y valores.
- 5.- Gestión de la frustración y la ira.
- 6.- Gestión del estrés y el miedo.
- 7.- Las claves de la aceptación y el perdón.
- 8.- Autoestima y compasión.

A LA FINALIZACIÓN DEL CURSO SE ENTREGA UN DIPLOMA ACREDITATIVO

PRÓXIMOS CURSOS:

- DE MAÑANA: del 7/05 al 25/06, martes de 10 a 12h.
- DE TARDE: del 9/05 al 27/06, jueves de 18 a 20h.

PRECIOS:

- Precio Promocional: 190€*
- Descuento: precio **160€**, si se hace una **reserva de 50€** como máximo una semana antes del primer encuentro y los 110€ restantes en efectivo antes del comienzo del curso.
- *El precio habitual de éste programa es de 300€.

FACILITA:

Rafael Guisado: Terapeuta Gestalt, Psicocorporal y Transpersonal. Director y fundador del Centro de Desarrollo Interior "Círculos". Dedicado desde hace más de 15 años, al desarrollo de su pasión en la atención en terapia individual y grupal e impartición de talleres y formación en el ámbito del Autoconocimiento y el Desarrollo Interior, siendo Mindfulness su principal herramienta.

MÁS INFORMACIÓN:

Tlf/WhatsApp: **622 093 237**
contacto@rafaelguisado.com

LUGAR:

Círculos, Espacio de Desarrollo Interior.
Doctor Pedro Vallina 11, L
Sevilla - Santa Justa



respirosemanal.com