

Curso breve de Mindfulness y Auto-Compasión

SC-MSC



Dos opciones de asistencia: Online via Zoom o presencial en Vitoria-Gasteiz

Los jueves, del 16 de noviembre al 21 de diciembre de 2023, de 17, 30 a 19h.

Este curso (SC-MSC) es una adaptación con respaldo científico, basada en la evidencia del programa MSC (Mindful Self-Compassion) creado por Dra. Kristin Neff de la Univ. de Austin y Dr. Chris Germer de Harvard Medical School.

Este entrenamiento tiene como objetivo mejorar el bienestar y la capacidad de recuperación personal de los participantes tanto a nivel personal como en el ejercicio de sus roles familiares y profesionales, y enseñarles habilidades para enfrentar situaciones emocionales angustiosas.

Ya hemos experimentado en muchas ocasiones que si estamos bien personalmente es mucho más fácil estar bien en casa. Y si no lo estamos, esta es una oportunidad para aprender a probar/experimentar ... maneras de recuperarnos.

Comprender y aprender a gestionar nuestro mundo interno nos llevará de la mano a vivir con menos estrés y más calidad. Y de esa manera poder dar y recibir desde una relación más saludable con nosotros mismos y con las personas que nos rodean



Impartido por
Óscar Martínez
Zulueta

Este curso está abierto a todas las personas que deseen mejorar su vida aprendiendo estrategias de autocuidado a través del mindfulness y la amabilidad hacia uno mismo.



Este programa es una versión breve del curso MSC (Mindful Self-Compassion), que cuenta con un gran número de estudios científicos, entre ellos varios estudios aleatorizados.

Su objetivo es mejorar el bienestar y la capacidad de recuperación personal de los asistentes al entrenar habilidades de autocompasión para enfrentar situaciones emocionales retadoras a medida que ocurren en la vida personal y en el hogar.

A diferencia de otras técnicas de autocuidado, las prácticas de autocompasión se pueden usar en el acto, mientras nos relacionamos con nuestros hijos y/o en nuestro entorno laboral.

Cada una de las 6 semanas tendremos una sesión de hora y media en las que habrá contenidos teóricos y prácticos, centrados especialmente en las prácticas informales. Será importante también la práctica durante la semana, en la que podremos observar posibles descubrimientos y dificultades que podremos compartir al llegar la siguiente sesión.

Como participante del programa, aprenderás herramientas que puedes usar durante todo el día para:

- Cuidarte mientras cuidas de los demás.
- Poder escuchar sin sobrecargarte.
- Manejar las emociones difíciles con mayor fluidez.
- Reconectarte con los valores que dan sentido a nuestra vida.

Impartido por:

Óscar Martínez Zulueta

Psicólogo y psicoterapeuta, especialista europeo en psicoterapia (Europsy), profesor de mindfulness y compasión. Certified Teacher del programa MSC (Mindfulness y Auto-Compasión) por la Universidad de California en San Diego. Enseña mindfulness desde el año 2007 en diversos contextos como la salud, la enseñanza, las organizaciones. Profesor entre otros, en el programa "Experto en intervenciones clínicas basadas en mindfulness" de la Universidad de Deusto. Comenzó su práctica meditativa hace 30 años y ha recibido enseñanzas de importantes maestros de diferentes tradiciones.

Lugar: Online y Presencial. Este último en el Centro Ahora: c/Rioja 11, 4 oficina centro. Vitoria-Gasteiz.

Horario: Jueves de 17,30 a 19h, desde el 16 de noviembre al 21 de diciembre de 2023.

Inversión económica: Inscribiéndose antes del 3 de noviembre, 110 euros. Después de esta fecha, 130 euros. Habrá descuentos especiales para las personas que lo necesiten.

Información e inscripciones: formacion@ahoramindfulness.es. Teléfono: 620265962