Creantum
GIRONA

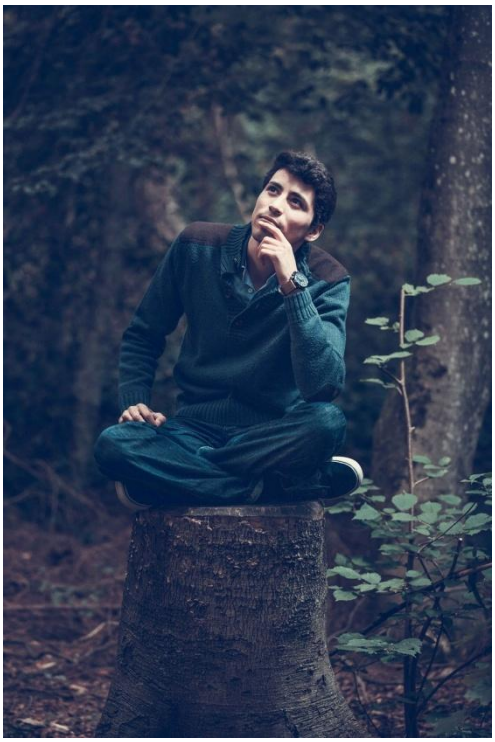
Formació en Mindfulness

...viu el aquí i l'ara...

INTRODUCCIÓ

PER QUÈ A LA MEVA MENT LI VÉNEN PENSAMENTS CONSTANTS COM ELS QUE ES PLANTEGEN A CONTINUACIÓ?

- Haig d'acabar de fer una cosa/tasca determinada.
- Quan surti de treballar hauria d'anar a comprar...
- Per molt que m'esforci sembla que no hi ha maneres de destacar a la feina...
- Espero que el meu fill es trobi millor després de la nit que ha passat.
- Quan hagi de seguir escoltant aquesta persona un minut més em dóna un col·lapse.
- Tan de bo no hagués...



Aquests pensaments i molts d'altres que es processen al llarg del dia són mostres de patiment emocional, la forma i la profunditat d'aquests varia en cada persona.

PER QUÈ ENS DEIXEM ABSORBIR PER AQUESTA TIPOLOGIA DE PENSAMENTS? QUINES CONSEQÜÈNCIA TÉ?

Ens falta prendre consciència d'aquests processos mentals, no estem entrenats per controlar-los i fàcilment quan apareixen ens deixem portar per ells de forma inconscient.

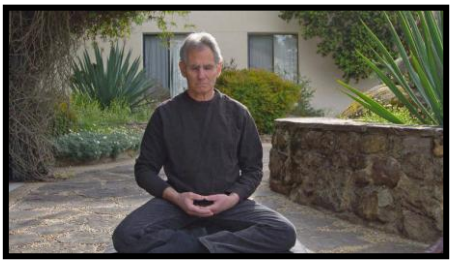
Aquests pensaments ens evoquen en un estat emocional concret sovint sense adornar-nos, com per exemple un estat d'ansietat, sentir-nos contínuament enfadats, etc. I el que és més rellevant que és en aquest estat emocional que tenim a prendre les decisions. Per tant una bona gestió permet augmentar el nostre nivell de benestar.

QUÈ ÉS EL MINDFULNESS I EN QUÈ EM POT AJUDAR?

El Mindfulness o presencia plena és una eina de transformació i autoconeixement. Consisteix en la pràctica de l'atenció plena a través de l'observació de la respiració i de les sensacions i percepcions per poder viure el present, d'una forma més conscient i saludable.

La pràctica del Mindfulnessno canvia la teva personalitat sinó et permet acceptar la teva personalitat i gaudir del tal i com ets; et permet acceptar les coses que no es poden canviar i integrar aquesta realitat a la nostra vida.

La pràctica de la consciència plena pot enfrontar-se des de diferents formes segons el nostre estil de vida, incorporant-la a la nostra rutina, pel que cada persona ha de trobar la seva pròpia pràctica.



"Mindfulness significa prestar atenció d'una manera especial: intencionadament, en el moment present i sense jutjar".

Jon Kabat-Zinn

L'entrenament de Mindfulnessemfatitza la capacitat "d'aturar i veure abans d'actuar" per aprendre a "respondre en lloc de reaccionar als esdeveniments". Pel que els beneficis que t'aporta són:

Millores el nivell d'estrès

Vius la vida i la gaudeixes amb més intensitat

Gestiones el temps de forma més eficient.

EL MINDFULNESS MILLORA:

- La comunicació
- La concentració
- La intuïció i la creativitat
- La gestió emocional
- La Salut
- L'autoestima
- La càrrega mental i el cansament
- L'ansietat

A QUI ES DIRIGEIX AQUESTA FORMACIÓ?

- ✓ Vols fer canvis per millorar el teu benestar?
- ✓ T'interessa adquirir noves eines i estratègies per potenciar el teu estat de benestar?
- ✓ T'agradaria reduir o eliminar el nivell d'estrès?
- ✓ Vols viure el present i no preocupar-te tant pel que ha passat o el que passarà?
- ✓ Consideres que realitzar una bona gestió emocional et pot aportar beneficis per a la teva vida professional i quotidiana?
- ✓ Creus que pots millorar la gestió del temps i la qualitat de la feina centrant-te en el que fas?

La resposta positiva a algunes d'aquetes qüestions indica que aquesta formació l'aprofitaràs i et podrà aportar beneficis a curt, mig i llarg termini.

Aquesta formació és només per persones motivades cap al canvi i compromeses en la pràctica de les activitats i tècniques proposades.

DESENVOLUPAMENT I DURADA

La formació té una durada de 28 hores distribuïdes de la següent forma:

- 7 sessions de 3 hores impartides en format setmanal
- 1 sessió intensiva de 7 hores (impartida en dissabte o diumenge)

En el desenvolupament de la sessió setmanal es treballarà un tema a partir d'activitats individuals i dinàmiques grupals, es realitzaran activitats de consciència corporal i meditatives.

Es preveu la realització d'una sessió intensiva final per tal de desenvolupar activitats en un entorn diferent i de forma més immersiva.

OBJECTIUS DEL PROGRAMA

El principal objectiu del curs és augmentar el benestar de la persona incorporant l'hàbit de la pràctica de l'atenció plena a la vida diària i poder gaudir dels beneficis que proporciona la pràctica de mindfulness.

- Conèixer els conceptes relacionats amb el mindfulness i la seva aplicació pràctica.
- Conèixer els mecanismes subjacents de la pràctica del Mindfulness.
- Conèixer i aplicar les habilitats compassives.
- Reconèixer els beneficis de la pràctica del Mindfulness en diferents contextos i entorns.
- Incorporar la pràctica de les principals tècniques de Mindfulness per tal de:
  - ✓ Reduir l'estrès i l'ansietat.
  - ✓ Afrontar les experiències des del present.
  - ✓ Millorar la gestió emocional.
  - ✓ Comunicar-se des d'un estat emocional present.
  - ✓ Millorar l'eficiència en les rutines diàries o laborals.
  - ✓ Augmentar l'estat general de benestar.

METODOLOGIA

Les sessions són pràctiques i l'aprenentatge és vivencial:

- S'expliquen conceptes teòrics a través de dinàmiques i exercicis.
- Es practica diferents tipus de meditacions.
- Els alumnes tenen pràctiques per fer a casa durant la setmana (es demana compromís per part dels participants)
- Hi ha un acompanyament i resolució dels dubtes que puguin sorgir durant la pràctica.

El programa proporciona les pautes i eines necessàries als assistents pel desenvolupament de la pràctica diària i autònoma de l'Atenció Plena un cop finalitzat el curs.

PROGRAMA DE MINDFULNESS

L'enfocament de les sessions és essencialment pràctic, tot i que cada sessió inclou una part formativa més teòrica. El contingut i la pràctica aniran orientats a treballar els següents elements:

MÒDUL 1 – ORÍGENS I PILARS DEL MINDFULNESS

- Orígens i pilars del Mindfulness
- Evidències dels beneficis de la pràctica
- Les 7 actituds bàsiques del Mindfulness

MÒDUL 2 – LA PRÀCTICA DEL MINDFULNESS

- L'Art de Viure practicant el Mindfulness a la vida quotidiana.
- Assaborint el silenci i la pràctica de l'atenció plena.
- L'actitud mental de ser conscient, viure el present i gaudir de la calma.
- Estats corporals i estats mentals.
- Relaxació i meditació
- Mindfuleating

MÒDUL 3 – MINDFULNESS I GESTIÓ EMOCIONAL

- Autoregulació emocional.
- Connexió emocions/cos.
- El poder del Mindfulness per reduir el patiment emocional, millorar la relació amb un mateix i les relacions interpersonals, tant en l'àmbit familiar com laboral

MÒDUL 4 – MINDFULNESS I L'EXPRESSIÓ

- Models mentals
- Comunicació i Escolta activa
- Mindfulness i compassió

MÒDUL 5 – PLA PERSONAL DE MINDFULNESS

- Sentit de la vida, valors i creences.
- El valor del silenci.
- Pla de gestió personal.

Els sentiments van i vénen com els núvol en un cel ventós. La respiració conscient és la meva àncora.

ThichNhatHanh

EQUIP DOCENT

Teresa Sanz i Pinyol
Formadora, psicòloga i coach

- Llicenciada en Psicologia (Universitat de Barcelona)
- Màster en Invervenció Psicològica amb DBM - DevelopmentalBehaviouralModelling (Universitat de València)
- Diploma en Hipnosi Ericksoniana
- Certificat Coaching amb metodologia DBM per l'ensenyament, gestió, coaching i teràpia.
- Certificat en Programació Neurolingüística (PNL)

Instructora de Mindfulness i coach en l'adquisició de l'hàbit de la pràctica meditativa. Organitzadora i facilitadora retirs de Mindfulness i Vipassana en silenci en diferents entorns naturals.

Voluntària Associació Grup Temps; Acompanyament en el dol, en els processos del morir i a les famílies de persones que es troben a l'etapa final de la vida.

Membre de l'Associació Espanyola de Mindfulness i Compassió (AEMIND)

Formadora per empreses i centre educatius (Mindfulness i Gestió de l'estrès, Resolució de Conflictes, Treball en equip i presa de decisions, Intel·ligència emocional, Tècniques de Vendes i Atenció al Client, Orientació i inserció laboral, Desenvolupament per competències i autogestió, etc.).

Va començar la pràctica meditativa al 2004, des d'aleshores ha fet nombrosos retirs de meditació Vipassana de la tradició birmana de NS Goenka, tant com a meditadora, servidora i mànager i ajudant del professor, Meditació Interpersonal amb Claudio Naranjo, Dzogchen amb KeithDowman i estades al Shanga del monjo Budista ThichNhatHanh, PlumVillage, Burdeaux (França)

Per la meva experiència personal i professional, considero la Meditació Mindfulness com el recurs ideal per al desenvolupament, la salut i el benestar de les persones i la gestió del canvi tant personal com social. És per això que m'inspira aportar el meu granet de sorra per al desenvolupament i l'evolució des del seu sentit més ampli.

Teresa Sanz i Piñol

MÉS INFORMACIÓ

PRÒXIMES EDICIONES:

Consultar agenda

INVERSIÓ: 365€ + IVA

Aquesta inversió inclou:

- PEN Drive amb selecció d'àudios i material per treballar l'alumne.
- Dossier elaborat per la formadora amb la recopilació de material treballat en el curs.
- Retir d'un dia a Cadaqués realitzant activitats de índole diferent per posar en pràctica els aspectes treballats a les sessions.
- Tès i petits piscolabis durant el retir.
- Dinar en el retir de caràcter crudivegà elaborat amb productes de proximitat.

CRITERIS DEVOLUCIÓ

Criteris de devolució en cas de cancel·lació per part del participant:

- Cancel·lació abans d'iniciar el curs:
  - Cancel·lació fins a 15 dies de la data d'inici, es reintegrarà el 100% de les quantitats abonades.
  - Cancel·lació entre els 14 dies o menys abans de la data d'inici. Creantum retindrà el 15% del import del curs en concepte de matrícula.
- Cancel·lació una vegada iniciat el curs:
  - Creantum retindrà el 15% del import del curs en concepte de matrícula més l'import total corresponent a la part del curs ja transcorreguda.
  - En el cas que hagi transcorregut un 25% del temps del curs Creantum retindrà el 100% del import del curs.

Criteris de devolució en cas de cancel·lació del curs per part de Creantum:

- Es reemborsarà el 100% del import del participant.
- En cas de canvi de dates de la formació per part de Creantum, s'aplicarà els mateixos criteris que el punt anterior en cas que el participant vulgui cancel·lar la matrícula.

Creantum GIRONA

Informació i inscripcions a CREANTUM
girona@creantum.com
Tel. 872 026 642