

## Curso MBCT, Terapia Cognitiva basada en Mindfulness

Desarrollado por Mark Williams, John Teasdale y Zindel Segal en la universidad de Bangor y Cambridge, Barcelona, los miércoles 18:30h o los jueves 10:00h

### ¿Cómo es el programa de MBCT?

Terapia Cognitiva basada en Mindfulness es un programa que integra el protocolo MBSR y la terapia cognitiva. Durante las sesiones se proponen contenidos psico-educativos, técnicas formales de meditación, ejercicios de movimiento consciente, dinámicas y trabajo de grupo con indagación; incluye plan de práctica diaria en casa, para lo que se requiere el compromiso previo del participante.

Sesión 1: Consciencia y piloto automático

Sesión 2: Viviendo en nuestras mentes

Sesión 3: Centrar la mente dispersa

Sesión 4: Reconocer la aversión

Sesión 5: Permitir y aceptar

Sesión 6: Los pensamientos no son hechos

Sesión 7: ¿Cómo puedo cuidar de mí mismo?

Sesión 8: El futuro: mantener y extender lo aprendido

### Las diferencias entre MBCT y MBSR

MBCT pone mayor énfasis en el conocimiento de los aspectos psicológicos y cognitivos detrás de los problemas concretos, identificando y rompiendo patrones mentales que conducen a estados de ánimo tendentes a la ansiedad o al bajo ánimo. Las herramientas adquiridas permiten afrontar futuras situaciones difíciles con más confianza y tranquilidad, reduciendo así el nivel de malestar y su duración.

### Diploma reconocido por Bangor y Aemind

Al completar el programa se entrega un diploma reconocido por la Universidad de Bangor (UK) y Aemind.

### Sobre la instructora

Elisenda Pallàs es fundadora de Sloyu, instructora de MBCT en formación, MBSR Practicum, e instructora de mindfulness infanto-juvenil en el Método Eline Snel, del cual también es formadora de instructores.

### CURSO MIÉRCOLES

Horario: 18:30-21:00h

6, 13, 20 y 27 de febrero

6, 13, 20 y 27 de marzo

Dom 17 mar 10:00-18:00h

### CURSO JUEVES

Horario: 10:00-12:30h

7, 14, 21 y 28 de febrero

7, 14, 21 y 28 de marzo

Dom 17 mar 10:00-18:00h

### LUGAR

Calle Nicaragua 136, 1er 4ª

Barcelona

### COSTES

390€

351€, pago antes 10 dic

### INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas

manual de entrenamiento

meditaciones guiadas

día de retiro (17 de mar)

certificado oficial MBCT

máximo de plazas: 20

### ¿PARA QUÉ VENIR?

Regular las emociones

Conocer mejor

Ser amable contigo mismo

Consciencia corporal

### CONTACTO SLOYU

Elisenda Pallàs

Email: [elisenda@sloyu.com](mailto:elisenda@sloyu.com)

### INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/mbct>