

Los cuentos en mindfulness

Formación profesional para instructores (de adultos y de niños)

Dicen que la distancia más corta entre las personas y la verdad son los cuentos. Desde hace miles de años y en muchas diferentes culturas se comparten relatos simbólicos como por ejemplo los koans, los cuentos sufíes, los cuentos mitológicos, las metáforas o parábolas, que facilitan la comprensión de temas complicados, experiencias y procesos internos. Los cuentos revelan muchas veces su profundo significado a través de diferentes niveles de comprensión que pueden ir más allá que solamente sus palabras o reflexiones. Como tal son excelentes herramientas para la enseñanza de la atención plena para adultos y especialmente para para los niños y adolescentes.



Objetivos y metodología

El curso tiene como objetivo profundizar en la integración del papel de los cuentos como herramientas de transmisión de las bases de mindfulness, de comprensión de la propia experiencia y de conexión con el mundo.

A partir del trabajo personal y grupal con cuentos seleccionados, exploraremos la relación individual con este recurso (intención, conexión, confianza) así como con los propios talentos (voz, cuerpo, memoria), y experimentaremos con otras formas de expresión que van más allá de las palabras.

Una parte importante de la formación estará enfocada en la práctica del proceso de indagación, por lo que se requiere que los participantes estén familiarizados con el mismo a nivel formal.

Programa:

- Qué son los cuentos y para qué los contamos
- La función de los cuentos en mindfulness
- Voy a contarte... conexión, intención, actitud y talentos propios
- Practicando la indagación a partir de las historias
- El cuento más allá de la palabra

Para qué venir

- ✓ Profundizar en la comprensión, habilidades y confianza que permiten acompañar procesos de indagación
- ✓ Explorar la propia relación con los cuentos (personalmente y como herramienta profesional)
- ✓ Metodología para desarrollar talleres de mindfulness entorno a los cuentos
- ✓ Disponer de un primer taller, preparado para ser impartido.

Lugar y fechas: Diferentes ciudades en España, publicaremos fechas próximamente

Formato: curso intensivo de 2 días, fin de semana

Plazas disponibles: 20

Horario: de 09:30 a 16:00 (con pausa para comer de 13:30 a 15:00)

Destinatarios: instructores de mindfulness, en protocolos basados en MBSR (acreditados o en formación)

Importe: 195€ (175€ para instructores Método Eline Snel en España)
incluye documentación, materiales y 1 libro con cuento ilustrado

Requisitos:

- Ser instructor, acreditado o en formación, de un protocolo de mindfulness basado en MBSR
- Haber impartido al menos un curso del protocolo en el que estás formado
- Estar familiarizado con el proceso de indagación

Facilitan: Elisenda Pallàs y Joost Scharrenberg, instructores certificados en los protocolos MBSR, MBCT, MEE y programa infanto-juvenil MES; formadores de instructores y supervisores en el protocolo infanto-juvenil Método Eline Snel. Más información: info@sloyu.com

información e inscripciones: www.sloyu.com/cuentos