

MBCT online otoño 2020, instructor en directo

Desarrollado por Mark Williams, John Teasdale y Zindel Segal en la universidad de Bangor y Cambridge, jueves por la mañana y miércoles por la tarde

¿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.

Las meditaciones y ejercicios las imparte un instructor en directo y hay contacto de persona a persona tal como en un programa presencial en el aula real.

Temas tratados en las sesiones

- 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

No se requiere experiencia previa

Para poder participar en el curso de MBCT hay que participar en una sesión orientativa gratuita o haber tenido una entrevista de acceso. Los participantes se comprometen con la práctica diaria de 45 minutos durante las 8 semanas del curso y con la asistencia a todas las clases (no se grabarán las clases).

Requisitos tecnológicos

PC equipado con altavoz, micrófono y cámara de video. Conexión de Internet de alta velocidad. Comprobar que cumple con los requisitos de Zoom (llamada de prueba). No es recomendable usar dispositivos móviles (ni tablet, ni móvil)

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 confundadora de Sloyu, instructora de MBCT, MBSR Practicum e instructora de mindfulness infanto-juvenil. Durante 5 años ha sido formador de instructores de mindfulness para niños y adolescentes y supervisor y miembro del equipo internacional de la Academy for Mindful Teaching.

FECHAS Y HORARIO

Jueves 10:00-12:30h
24 de septiembre
1, 8, 15, 22 y 29 de octubre
5 y 12 de noviembre
Dom 15 nov 12:00-18:00h
Sesión Info: 10 sep 10:00h

Miércoles 18:30-21:00h
7, 14, 21 y 28 de octubre
4, 11, 18 y 25 de noviembre
Dom 15 nov 12:00-18:00h
Sesión Info: 1 oct 19:30h

LUGAR

Online en directo
Desde cualquier país
Plataforma zoom

COSTES

330€

INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas
manual de entrenamiento
meditaciones guiadas
día de retiro (15 de nov)
certificado oficial MBCT
máximo de plazas: 8

CONTACTO SLOYU

Elisenda Pallàs
Email: elisenda@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

<https://sloyu.com/mbct-online>

