

MBSR online, edición especial para educadores

Instructor en vivo, acceso desde cualquier ciudad y país

6 de octubre - 24 de noviembre de 2020, ocho martes de 18:30-21:00h

¿Cómo es el programa de MBSR online?

Es un programa altamente experiencial en el que se aprenden prácticas formales e informales de Mindfulness. Se realizan ejercicios prácticos de atención y relajación, meditación, ejercicios de movimiento consciente tipo yoga y dinámicas en grupo. Uno podrá experimentar los efectos y beneficios en su vida diaria incorporando herramientas y técnicas útiles en su trabajo como educador, su vida privada y en sus relaciones (con los hijos). Se explican ejercicios de mindfulness que se pueden hacer con los niños.

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

Temas tratados en las sesiones:

1. ¿Cómo aprendo a estar en lo que estoy haciendo?
2. ¿Las cosas no siempre son lo que parecen?
3. ¿Cómo puedo regular mis emociones difíciles?
4. ¿Cómo entrenarme para tener una mayor resiliencia?
5. ¿Qué estrategias hay para responder al estrés?
6. ¿Cómo expresarme y cómo escuchar de verdad?
7. Gestión del tiempo y conocer mis prioridades
8. ¿Y ahora qué?... integrar Mindfulness en tu vida.

No se requiere experiencia previa

Para poder participar en el curso de MBSR 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)

Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es padre de tres hijos y fundador de Sloyu, instructor de kundalini yoga, instructor acreditado en MBSR e instructor 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

Martes 18:30-21:00h
6, 13, 20 y 27 de octubre
3, 10, 17 y 24 de noviembre
Dom 15 nov 12:00-19:00h
(Hora de España, CET)

LUGAR

Online presencial
Zoom video conferencia
Desde cualquier país

COSTES

285€
Reservar plaza 100€

INCLUYE

8 sesiones de 2,5 horas
día práctica intensiva
manual de entrenamiento
instrucciones práctica casa
meditaciones guiadas
duración programa: 30h
grupos reducidos

¿PARA QUÉ VENIR?

Gestionar el estrés
Regular las emociones
Conocer mejor
Ser amable contigo mismo
Consciencia corporal

CONTACTO SLOYU

Joost Scharrenberg
Email: joost@sloyu.com



INSCRIPCIONES ONLINE

<http://sloyu.com/mbsr-online>