

MBCT online mayo-junio 2021, instructor en directo

Desarrollado por Mark Williams, John Teasdale y Zindel Segal en la universidad de Bangor y Cambridge, 8 clases el martes + 1 clase intensiva el sábado

¿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 (el martes 4 de mayo de 2021) o haber tenido una entrevista personal 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. 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

8 clases regulares:

11, 18 y 25 de mayo y 1, 8, 15, 22 y 29 de junio de 2021.
Martes de 18:30-21:00, hora de España.

1 clase intensiva (retiro):

Sábado 19 de junio de 2021 de 12:00-18:00, hora de España.

Revisa la hora para otra zona horario en www.time.is

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 (19 de junio)
certificado oficial MBCT
máximo de plazas: 8

CONTACTO SLOYU

Elisenda Pallàs
Email: elisenda@sloyu.com

INSCRIPCIONES ONLINE

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

