

Taller de Introducción a Mindfulness para profesionales de la salud y cuidadores

Este es un curso introductorio de tres días (12 horas) al mindfulness, pudiéndose realizar en el centro de trabajo o en otra instalación. Otros formatos disponibles: intensivo de fin de semana (dos días) o cuatro sesiones de dos horas y media.

Está orientado exclusivamente a profesionales o cuidadores que trabajan con personas con problemas de salud. Las técnicas y herramientas que se aprenderán ayudarán a gestionar el estrés diario en el trabajo o el cuidado de personas dependientes.

Este curso introductorio se basa en el programa Respira Vida Breathworks; Mindfulness para la Salud. Se aprenderá cómo de forma consciente generar calma y desarrollar el no juzgar y la aceptación por medio de las prácticas de consciencia. El material puede ser útil para reducir el estrés, aplicar las herramientas con los pacientes y clientes y vivir más plenamente. No es necesario conocimiento previo.

Contenido del curso

- Teoría de mindfulness: qué es, para quién, definición, contexto histórico, aplicaciones para la salud
- Teoría del sufrimiento primario y secundario, aceptación, modo ser y hacer, el cuerpo y la respiración como base de mindfulness, la neurociencia de mindfulness
- Prácticas básicas de mindfulness: el bodyscan, la respiración y el cuerpo, los tres pasos de la respiración, los movimientos conscientes
- Cómo establecer una práctica de mindfulness personal
- Cómo introducir el mindfulness con los pacientes, clientes o las personas dependientes

Precio

El coste del curso es de 150 euros por persona, que incluyen: 12 horas de formación, manual del curso y guía de meditaciones para casa. Reserva de plaza 50 euros.

¿Hay algún coste extra? ¿Necesito llevar algo?

La cancelación será realizada siempre por escrito (por email) al menos diez días antes del inicio del curso. Al reembolso del importe total del curso se le quitara el 20% por gastos de gestión.

Se recomienda ropa cómoda y llegar diez minutos antes del inicio de cada sesión.