

Julio-Sept, 2020

Practicum online en MBSR®

Programa acreditado para Formación de Instructores en Mindfulness y MBSR

Un Programa mixto de 80 horas, combinando la experiencia de vivir desde dentro un MBSR y completado con 5 seminarios tipo webinar en directo, donde se descubre la metodología del MBSR. Diseñado para profesionales interesados en impartir MBSR o Mindfulness en su ámbito. Acreditado Inter. Mindfulness Teachers Ass (www.imta.org)

Dirigido a profesionales de la salud, la educación, el desarrollo de personas o el cambio social, interesados en realizar intervenciones basadas en Mindfulness o MBSR, cuenta con los siguientes objetivos:

1. Profundizar en el Programa MBSR de Reducción de estrés basado en Mindfulness; El contexto teórico, las investigaciones relevantes, su "puesta en escena", el plan de sesiones y las prácticas.
2. Conocer cómo se elabora y dirige cada sesión de Mindfulness con sus diálogos, prácticas, presentaciones y aplicaciones a la vida diaria.
3. Reflexionar sobre la motivación personal y alinearla con los principios que sustentan el programa MBSR.
4. Familiarizarse con las técnicas de crecimiento personal propias de una intervención psico-educativa para adultos, en un contexto de estrés, y facilitando la transformación profunda de las personas.
5. Entender cómo se cultivan las competencias clave para convertirse en un instructor de Mindfulness o MBSR.

El programa es en grupo y combinan presentaciones, ejercicios, meditación y diálogo. Se experimenta el programa desde dentro, con meditaciones, reflexiones y liderando prácticas en grupos. También conocerán cómo se promociona, comercializa y organiza un seminario de Mindfulness o MBSR, recibiendo una acreditación al finalizar el curso.

El curso MBSR online lo conforman los siguientes elementos:

- ❖ 9 sesiones estructuradas y fáciles de seguir con videos tutoriales.
- ❖ 5 horas de meditaciones guiadas, estáticas y en movimiento.
- ❖ Actividades para la reflexión individuales y en grupo con registros semanales.
- ❖ Apto para Multidispositivo: móvil, tablet y PC.
- ❖ Teaser: <https://vimeo.com/user41094967/review/150983730/eee736dbdb>

Sesiones en directo vía Zoom (www.zoom.us) con presentaciones, diálogo en grupos y en plenaria, junto con prácticas de meditación guiadas. Las sesiones en directo permiten usar el diálogo y el aprendizaje colectivo como apoyo en el proceso de aprendizaje personal. Las sesiones se graban y quedan disponibles para el grupo durante la semana.

Impartido por el Instituto esMindfulness, que facilita programas de formación para Instructores de MBSR desde 2010, con más de 350 profesionales graduados. El programa estará a cargo de: **Dr. ANDRÉS MARTÍN ASUERO** - Biólogo, MBA y Doctor en Psicología, Instructor MBSR Certificado por CfM de Univ de Massachusetts, e IMTA. Introdutor del Programa MBSR en España en 2004.

FECHAS Y HORARIO

Curso MBSR online – 60 horas

9 Sesiones en 8 semanas.
Desde el 6 de Julio hasta 31 Agosto.
Es un curso asíncrono, que se puede hacer en el horario que se desee.

5 Webinars, 20 horas

16-20h (hora España) 9-13h Colom
Días; Julio 11 y 25; Agosto 8, 22 y 29

PRECIO

La matrícula es 850€, incluye; la matrícula al MBSR online de IEM, una "Guía del Instructor" en pdf un junto con bibliografía y formularios y 3 MP3 de audios del MBSR.
La reserva de plaza es un pago de 130 € y el resto se puede pagar en dos cuotas. Los cupos son limitados

REQUISITOS

- Completado el programa MBSR de 8 sem. con un instructor acreditado (presencial o en Zoom)
- Práctica regular de Mindfulness
- Completado un retiro de 5-10 días

INFO Y SOLICITUD DE PLAZAS

Camila Giraldo

info@bemindfulness.co

WhatsApp: +573154938093

Una vez recibida la solicitud, se realizará una entrevista telefónica para valorar la candidatura. Las plazas se asignarán con preferencia a quienes tengan una mejor formación en Mindfulness y Práctica en retiro.