

CURSO HD MBSR “MINDFULNESS BASED STRESS RELIEF”

(En formato Presencial y Online)

Este programa se basa en los contenidos de un curso tipo MBSR “Mindfulness Based Stress Reduction”, en formato de diez semanas y con dos horas de clase un día a la semana

El programa se compone de contenidos teóricos, dinámicas y prácticas de mindfulness con un foco teórico-práctico y experiencial. Una de las horas se dedica completamente a la práctica de las técnicas del mindfulness, y la otra hora a los contenidos teóricos del curso y a las dinámicas. El curso es una intervención de tipo psicoeducativa en el cultivo de la atención plena con los siguientes contenidos:

RESUMEN DEL CURSO

- Introducción al mindfulness. De la intención a la atención. Aprendiendo a estar presentes
- La percepción y los pensamientos condicionan la realidad
- Emociones y regulación emocional
- Estrés y reacción al estrés. Cuáles son mis estresores y cómo respondo ante ellos
- Respondiendo al estrés: estrategias de afrontamiento y hábitos saludables
- La comunicación consciente
- Los hábitos de las personas efectivas. Gestión del tiempo y estrés
- Hábitos para la felicidad. La visión: la vida con sentido

CERTIFICADO DEL CURSO

Al finalizar el curso se entregará al alumno un diploma de asistencia sobre la formación recibida y el número de horas realizadas (la asistencia mínima requerida para obtenerlo es del 80% de las clases prácticas y del 80% de las clases teóricas)

DURACIÓN Y HORARIOS

La duración del Curso es de 10 semanas (20 horas presenciales). A este tiempo se añade el trabajo personal entre sesiones, y el Retiro Intensivo para profundizar en la práctica (opcional)

En **formato presencial**, los días y horarios de las clases varían en función del lugar de asistencia elegido por el alumno (Madrid, Boadilla del Monte, Barcelona o Sant Cugat del Vallés)

En **formato online**, hay mayor disponibilidad de días y horarios

MÁS INFORMACIÓN: en info@humanodevelopment.com o en el móvil 680 315 769