

CURS MINDFULNESS

La felicitat i el benestar, com altres habilitats a la vida, es poden aprendre mitjançant un entrenament ben pautat i progressiu. Aquest curs validat per la comunitat científica, et permet anar incorporant les estratègies necessàries per tal que aquesta possibilitat es converteixi en realitat.

El mindfulness o atenció conscient, es una forma de viure plenament el moment present, sense ser arrossegats pels judicis i pels pensaments de passat o futur que creen tanta insatisfacció. El programa es centra en desenvolupar aquesta habilitat amb la finalitat de disminuir l'ansietat, la depressió i augmentar la simplicitat i la pau.

El curs va dirigit a les persones que estan compromeses amb el seu benestar i volen aprendre les pràctiques bàsiques del mindfulness, per viure d'una forma més conscient i plena.

PROGRAMA

Sessió 1 ATENCIÓ PLENA

Què és mindfulness ?
Sortir del pilot automàtic i despertar consciència
Reconnectar amb el cos per reduir l'estrès i l'ansietat i afavorir el descans
Distingir entre experiència primària i secundària

Sessió 2 TORNAR ALS NOSTRES SENTITS

La respiració diafragmàtica
Modalitat perceptual vs conceptual
Aprenent a equilibrar el "Fer" amb el "Ser"
Què és la meditació. Postures que afavoreixen la pràctica

Sessió 3 TREBALLAR AMB ELS PENSAMENTS

La importància dels pensaments i com gestionar-los
Moviments conscients per ajustar l'esforç en les nostres activitats
Portar el mindfulness a les nostres activitats quotidianes.
Pausa conscient de 3 minuts



Eva Vila
699242009



www.fisiomindfulness.com



Generalitat de Catalunya
Consorci per a la Formació Continua
de Catalunya

Sessió 4 TREBALLAR AMB LES EXPERIÈNCIES DIFÍCILS

Aprendre a apropar-nos a les situacions desagradables
Cultivar l'amabilitat
Introduir l'acceptació i auto compassió

Sessió 5 NOTANT LES COSES BONES

Comprendre i superar la tendència a la negativitat.
Enfocar-se en les experiències agradables i positives
Reconnectar amb el plaer de les petites coses
Percebre la bellesa i integrar-la a través del sistema nerviós

Sessió 6 L'AMABILITAT

Els sistemes de regulació emocional
Aprendre a acceptar la realitat des d'una perspectiva més ampla i serena
Desenvolupar l'equanimitat
Descobrir i fomentar la humanitat compartida

Sessió 7 LA DIMENSIÓ SOCIAL DEL MINDFULNESS

Com utilitzes la teva energia diària: la inverteixes o la malgastes?
Evitar l'embut de l'esgotament
Activitats esgotadores / activitats sustentadores

Sessió 8 CONTINUAR EL CAMÍ

La capacitat per escollir: Respondre en comptes de reaccionar
Integrar els aprenentatges
Conclusions i valoracions
Estratègies per mantenir la pràctica en acabar el curs

Sessió 9

Jornada de pràctica intensiva per consolidar els coneixements adquirits . En aquesta diada introduïm el silenci com a fil conductor de tota la sessió.



Eva Vila
699242009



www.fisiomindfulness.com



Generalitat de Catalunya
Consorci per a la Formació Continua
de Catalunya

METODOLOGIA

El programa es desenvolupa en grup ,mitjançant una metodologia eminentment pràctica i participativa ("*learning by doing*"). Es combinen els aspectes teòrics ,les reflexions i els diàlegs amb les pràctiques, per facilitar la comprensió i la integració del continguts.

Inclou meditacions a través d'àudios, exercicis i accions informals per desenvolupar hàbits positius que es vagin incorporant a la vida quotidiana.

DURADA

30 hores

NOMBRE MÀXIM PARTICIPANTS

10 participants segons Pla Covid

DATES I HORARIS

Els divendres de 18h a 21h.

Del 5 de març al 14 de maig

5 de març de 18h a 20h presentació , normatives i entrega materials

Del 12 de març fins el 14 de maig de 18h a 21h

7 de maig jornada de pràctica intensiva: 10h a 14h

LLOC

Centre de Rehabilitació del Solsonés

C/ de la sardana, 20

Solsona

PROFESSORAT

Eva Vila i Safont

Fisioterapeuta.

Professora de tècniques de relaxació a UManresa. Universitat Central de Catalunya

Tècnica en prevenció de riscos laborals, especialitat ergonomia

Professora certificada de mindfulness per Respiravida Breathworks

CONTACTE: info@fisiomindfulness.com

Telèfon: 699242009



Eva Vila
699242009



www.fisiomindfulness.com



Generalitat de Catalunya
Consorci per a la Formació Contínua
de Catalunya