



MINDFULNESS PARA LA GESTIÓN DEL ESTRÉS EN EL TRABAJO DE ATENCIÓN DIRECTA EN EL ÁMBITO SOCIAL, EDUCATIVO O SANITARIO. (CURSO ON LINE EN DIRECTO)

Madrid 24 y 25 de Febrero de 2021

La palabra inglesa Mindfulness se traduce como “atención plena” o “conciencia plena” y significa “Prestar atención de una manera determinada: de forma deliberada, en el momento presente y sin juzgar”.

Mindfulness nos permite aprender a relacionarnos con nuestra realidad, con nosotros/as mismos/as y con los/as demás de una manera diferente, facilitando nuestro desarrollo personal y profesional, aumentando nuestro bienestar, prestando atención a lo que emerge en cada momento –aquí y ahora– con apertura, confianza, amabilidad, curiosidad y aceptación.

Grandes empresas y organizaciones sociales de todo el mundo ya han introducido el entrenamiento en Mindfulness para sus empleados/as y directivos/as-, ya que numerosas investigaciones han demostrado su efectividad para reducir y gestionar el estrés y para mejorar la calidad de vida, aportando:

Tomar conciencia del funcionamiento de la mente, detectando el “piloto automático” y transformando las reacciones en respuestas conscientes.

Mejora de la gestión de las **emociones**, tanto en la vida cotidiana como en las situaciones difíciles.

Gestión del estrés, la ansiedad y los estados de ánimo disfuncionales.

Mejora de las relaciones interpersonales en cualquier entorno: laboral, social y familiar.

Gestión de los procesos de cambio y de la incertidumbre, muy frecuentes en nuestra sociedad actual.

Desarrollo de **pautas de auto-cuidado**, cultivando la amabilidad hacia uno/a mismo/a y generando hábitos saludables que redundan en la mejora del estado general de salud.

Objetivos

Este curso aportará a los asistentes una aproximación muy práctica al contenido del Mindfulness a través de los siguientes objetivos específicos:

1. Aprender qué es Mindfulness y las principales claves para practicarlo.
2. Entrenar ejercicios de Mindfulness dirigidos a gestionar el estrés laboral, para mejorar los niveles de bienestar y calidad de vida.
3. Integrar un protocolo de práctica cotidiana en la vida personal y profesional.

A quién se dirige

El curso está dirigido a todos los profesionales, sea cual sea su categoría y función, cuya labor sea la atención directa y/o servicios de ayuda, de forma permanente o esporádica, a otras personas en los ámbitos social, educativo, atención y cuidado a la dependencia o sanitario.

Metodología

El programa se imparte en **modalidad virtual en directo** por docentes con gran experiencia profesional y en la docencia de esta materia.

Este curso tendrá una **metodología muy práctica y experiencial** basada en el entrenamiento y la muestra en directo en el taller de cómo realizar diferentes técnicas de Mindfulness que suponen atención plena; con el objetivo de que los asistentes puedan integrar el conocimiento y las destrezas practicadas en este taller, en sus competencias personales y profesionales.

Fecha y Duración

Este curso tiene una duración de **5 horas** y se impartirá en dos días **24 y 25 de febrero** en horario de **10.00 a 12.30h**, en bloques de **40- 50 minutos** y breves descansos intermedios.

Precio

El curso tiene un coste de **85 euros**. A partir del segundo inscrito del mismo centro o entidad y para ex alumnos del Instituto de Formación Acrescere se aplicará un **descuento del 10 %**.

El precio incluye: Asistencia y participación en el Taller. Obtención de los materiales que se compartan. Y **certificado personal de asistencia**.

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Maria del Mar Velázquez
91 579 14 70

institutoformacion@fundacionacrescere.org
www.fundacionacrescere.org

♦ 1. Introducción.

La generación de tensión y estrés en el trabajo profesional en la atención y cuidado de otros. Herramientas para poder afrontarlos.

♦ 2. Qué es Mindfulness.

Conceptualización, características, actitud adecuada y requisitos para la práctica.

3. Interacción mente y cuerpo

- Toma de conciencia y diferentes tipos de práctica.
- Distinción entre reacción y respuesta.

4. El funcionamiento de la mente

“Piloto automático”, detección de pensamientos y cómo nos relacionamos e identificamos con ellos.

5. Integración de Mindfulness en la vida cotidiana profesional y personal

- Técnicas aprendidas en el taller
- Plan de acción personal futuro

Profesorado

D^o Beatriz Parra Zamorano. Licenciada en Psicología, especialidad clínica, y con habilitación sanitaria. Máster en Dirección de Centros Sociales y Orientación Educativa. Ha sido la responsable de los centros sociales de acogida de la Fundación Acrescere con más de diez años de experiencia en el trabajo con menores y jóvenes en el ámbito de la exclusión social. En el ámbito educativo, cuenta con experiencia en distintos centros trabajando con niños y adolescentes con dificultades de aprendizaje y conducta.

Actualmente es tutora de prácticum de alumnos de Psicología de la Universidad de Comillas y formadora del Instituto de Formación Acrescere.

D^o Cristina Sánchez Guillén. Psicóloga Clínica y experta en Coaching (PsEC) por el Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Posgrado de “Especialización en Supervisión, Orientación, y Coaching”, formación homologada por las organizaciones internacionales EASC y ANSE. Supervisora Técnica de Profesionales y Formadora, actualmente en consulta privada y en colaboración con diferentes entidades. Especializada en gestión del estrés, gestión emocional y Mindfulness.

Más de 25 años de experiencia como psicóloga clínica, formadora y coordinadora de equipos interdisciplinarios en el ámbito de la intervención psicosocial, especialista en intervención con mujeres y en violencia de género, desempeñando su labor profesional en Centros de Servicios Sociales, generales y específicos, dependientes de la Administración Pública.

Procedimiento de inscripción

Plazas limitadas. Por las características de este taller, las plazas son muy limitadas. La reserva de plaza se hará por riguroso orden de llegada pinchando en el link “*Boletín de inscripción*” y enviándolo tras haberlo cumplimentado con los datos del alumno. Se confirmará por correo electrónico la inscripción al mismo.

Una vez notificada la reserva de plaza deberá mandarnos, antes del inicio del taller, copia de la transferencia o ingreso bancario al correo electrónico institutoformacion@fundacionacrescere.org.

Se recuerda que la plaza únicamente estará garantizada si el pago es realizado antes de la fecha de la celebración del curso.

Política de Cancelación y Devolución

Las cancelaciones deberán ser comunicadas por escrito.

Si se comunica la cancelación hasta 3 días laborables antes del inicio del curso, se devolverá el importe íntegro de la inscripción.

En caso de no cancelar o hacerlo fuera de plazo no se reembolsará el importe de la inscripción pero se admite la sustitución de su plaza por otra persona de su entidad. El cambio se podrá realizar hasta un día antes de la celebración del curso.

En el caso de que la Fundación cancelara la acción formativa, se reembolsará la totalidad del importe de la inscripción.