



## Programa de Mindfulness “Reducción y manejo del estrés”

Un programa experiencial y de renovación personal, basado en el entrenamiento MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) de la Universidad de Massachusetts.

A través de este seminario introduciremos la práctica de Mindfulness o de cómo “**estar en el presente**” con **atención plena**.”.

Combinando ejercicios prácticos y los conceptos necesarios experimentaremos la atención plena desde diferentes enfoques, combinando quietud y movimiento, siempre con el fin de desarrollar una mayor consciencia hacia nuestro cuerpo, mente y emociones. A su vez las diferentes técnicas nos darán una idea de cómo afrontar y reducir el estrés de nuestro día a día.

El objetivo es mejorar nuestro desarrollo personal mediante una mayor autoconciencia o Mindfulness, cultivando una actitud con la que “estar más presente” con aquello que está ocurriendo y aprendiendo a “**desconectar nuestro piloto automático**”

Incluye ejercicios de Relajación, Meditación-contemplación, Yoga suave y explicaciones útiles sobre las bases del estrés y cómo afrontarlo de forma eficaz a través de una mayor auto-conciencia como la Regulación Emocional, la Comunicación y la Alimentación Consciente, así como técnicas para asignar mejor las prioridades en la vida



*“En un estudio longitudinal con 26 participantes en una formación en MBSR (Mindfulness Based Stress ReducDon), se realizaron pruebas antes y después del training. Las reducciones en el estrés percibido fueron correlacionadas con reducciones en el volumen de materia gris en zona basolateral de la amígdala, lo que sugiere que las alteraciones de plasticidad en las regiones del cerebro implicadas en el estrés pueden ocurrir en tan poco tiempo como 8 semanas de training específico. ”*

### FECHAS

Febrero: lunes 20 y 27

Marzo: jueves 9, lunes 13, 20 y 27

Abril: lunes 3 y 10

**HORARIO: 19:30-21:30**

**LUGAR: iWorks (pgno. Agrela, C/Juan de la Cierva 5)**

**INVERSIÓN: 180€**

**IMPARTE: Susana Mosquera**

**INSCRIPCIONES:**

Email: [info@bevel.es](mailto:info@bevel.es)

Tlfno: 637.564.477

Plazas limitadas

Imparte: Susana Mosquera Martín, Licenciada en Psicología, Máster en Recursos Humanos, RSE y Dirección Comercial y Marketing. Formación adicional en Coaching, profesora de Yoga Integral y distintas técnicas mente-cuerpo. Consultora para el Cambio responsable y del bienestar de las Personas. Desde el año 2010 conduce grupos con la motivación de transmitir Mindfulness como una experiencia que permite lograr el equilibrio entre nuestro cuerpo, mente y emociones en el “aquí y ahora”.



Opinión de nuestros alumnos:

<http://bevel.es/project/mindfulness-reduccion-y-manejo-del-estres/>

Y una entrevista a Susana Mosquera sobre el Mindfulness:

<http://bevel.es/susana-mosquera-le-cuenta-a-maite-garrido-en-que-consiste-el-mindfulness/>

## CONTENIDOS

### **INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS DESCONECTA EL PILOTO AUTOMÁTICO**

- Estrés y sufrimiento.
- Fases y señales del estrés.
- Las bases para reducir el estrés.
- Entrenamiento en técnicas de relajación y reparación. Ejercicios de liberación de tensión.

### **PERCEPCIÓN Y EMOCIONES. COMO VEMOS Y SENTIMOS EL MUNDO**

- Formas de percepción.
- De la percepción a la acción
- Emociones: miedo, rabia, tristeza y alegría.
- Como vivir con nuestras emociones.
- Entrenamiento en meditación basada en la respiración. Ejercicios de consciencia corporal.

### **ALIMENTACIÓN CONSCIENTE**

- La fuerza del deseo.
- Alimentación y consumo.
- Entrenamiento en meditación activa.
- TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN CONSCIENTE
- Entrenamiento en meditación Mindfulness.

## **GESTIÓN DE VIDA**

- Definiendo mis objetivos de vida.
- Plan de acción.
- Integración de los entrenamientos.
- Meditación Mindfulness.

## **OBJETIVOS:**

- Regular síntomas físicos y psicológicos.
- Desarrollar una mayor habilidad para relajarse.
- Conocer cómo regular los niveles de estrés e incrementar la habilidad y conocimiento para encararse con el dolor.
- Desarrollar estados mentales positivos.
- Incrementar la atención.
- Conocerse mejor.

## **METODOLOGÍA:**

- El programa para la Reducción del Estrés basado en la Atención Plena consiste en 16 horas.
- Cada sesión incluye una parte práctica y una parte de trabajo de contenidos teóricos integradores. El programa incluye técnicas de relajación, meditación y ejercicios de consciencia corporal basados en el yoga.
- Material necesario: Ropa cómoda. Esterilla antideslizante, manta y cojín.