



**COPIB**  
Col·legi Oficial de Psicologia  
de les Illes Balears

## CURS APLICACIÓ DEL MINDFULNESS EN LA PRÀCTICA PSICOLÒGICA



<b>Data</b>	<b>15 i 16 de març de 2019</b>	<b>Lloc</b>	
		<b>Menorca</b>	
<b>Horari</b>	<b>Divendres, de 16:00 h. a 20:00 h. Dissabte, de 09:30 h. a 13:30 h. de 15:30 h. a 19:30 h.</b>	<b>Duració</b>	<b>12 hores</b>
		<b>Núm. de places</b>	<b>30</b>
<b>Destinatari/àries</b>	Psicòlegs/ogues col·legiats/des, estudiants de Psicologia i altres professionals.		
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Afavorir la mirada al nostre interior per poder conrear la presència i així poder connectar de manera més efectiva amb les persones que atenem.</li> <li>▪ Dotar als assistents d'eines per a la autoobservació.</li> <li>▪ Aportar coneixements i tècniques concretes per integrar a l'activitat professional dirigida a l'atenció de persones.</li> <li>▪ Prevenir l'estrès professional.</li> <li>▪ Donar eines per desenvolupar qualitats de compassió, empatia i amor cap a un mateix i cap als altres.</li> <li>▪ Promoure la consciència d'un mateix a través de l'atenció plena en la pràctica informal en les activitats rutinàries de la vida quotidiana.</li> </ul>		
<b>Metodologia</b>	Curs teòric-pràctic i participatiu. En tot moment s'alternaran continguts teòrics amb exercicis pràctics de Mindfulness per tal de afavorir la comprensió.		
<b>Programa</b>	<p>Divendres:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Eines per a desenvolupar la receptivitat essencial per a tota relació interpersonal: atenció conscient i presència. Exercicis pràctics.</li> <li>▪ Pràctica informal "caminar conscient": caminar de manera intencional, en silenci, fixant-nos en les sensacions que experimentem i explorant les característiques dels moviments (lent, ràpid, fluid, erràtic, etc).</li> </ul> <p>Dissabte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Les aportacions de la pràctica de Mindfulness i les emocions en el context terapèutic. Exercicis pràctics.</li> <li>▪ Pràctica informal: "Conreant els sentits": un viatge a través dels sentits que ens permetrà prendre consciència de noves percepcions i capacitats.</li> <li>▪ Pràctica informal: "Com assaborir una tassa de te": l'aprenentatge d'assaborir, contemplar, escoltar, olorar i sentir de manera diferent.</li> <li>▪ Compassió: Eines per entrenar fortaleses que permetin transformar, per bé, el patiment emocional. Exercicis teòrics/pràctics. Suaus estiraments de loga (es recomana dur estoreta).</li> </ul>		
<b>Ponent</b>	<p><b>CARME AGUILO CASABONA</b> Psicòloga (Col·l. B-00821). Psicòloga general sanitària en gabinet privat a Palma de Mallorca. Formadora de Mindfulness.</p>		
<b>Preu matrícula</b>			<b>PREU MATRÍCULA</b>
	▪ Col·legiats/des de Menorca		<b>90 €</b>
	▪ Col·legiats/des Mallorca i d'Eivissa/Formentera		<b>Gratuït</b> <small>(ingrés del 50% de la matrícula que es tornarà una vegada finalitzat el curs)</small>
	▪ Col·legiats/des integrants GT Mindfulness Menorca		<b>72 €</b>
	▪ Col·legiats/des en atur i col·legiats/des jubilats/des		<b>80 €</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudiants de Psicologia precol·legiats</li> </ul>	<b>55 €</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estudiants de Psicologia, Màster PGS i altres màsters universitaris homologats de Psicologia</li> </ul>	<b>65 €</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Psicòlegs/ogues no col·legiats/des</li> </ul>	<b>120 €</b>
<b>Devolució matrícula</b>	Només es procedirà a la devolució quan hi hagi una causa justificada de força major.	
<b>Termini d'inscripcions</b>	Fins el 7 de març de 2019. La impartició del curs queda subjecte a la inscripció d'un nombre mínim d'alumnes.	
<b>Inscripcions</b>	1.- Realitzar la inscripció i el pagament de la matrícula per TPV mitjançant la pàgina web del COPIB ( <a href="http://www.copib.es/cursos/20190315ME">http://www.copib.es/cursos/20190315ME</a> ). 2.- Les places seran assignades una vegada remès el formulari al COPIB.	
<b>Certificació</b>	S'emetrà certificat d'assistència i aprofitament si hi ha una assistència mínima del 80%.	
<b>Lloc de realització</b>	<b>Seu del Consell Insular de Menorca, Pça. de la Biosfera, 5. 07703 Maó (Menorca).</b>	