

CURS:
**APLICACIÓ DEL MINDFULNESS EN
LA PRÀCTICA PSICOLÒGICA**



Data	15 i 16 de març de 2019	Lloc	
		Menorca	
Horari	Divendres, de 16:00 h. a 20:00 h.	Duració	12 hores
	Dissabte, de 09:30 h. a 13:30 h. de 15:30 h. a 19:30 h.	Núm. de places	30
Destinatari/s/àries	Psicòlegs/ogues col·legiats/des, estudiants de Psicologia i altres professionals.		
Objectius	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Afavorir la mirada al nostre interior per poder conrear la presència i així poder connectar de manera més efectiva amb les persones que atenem. ▪ Dotar als assistents d'eines per a la autoobservació. ▪ Aportar coneixements i tècniques concretes per integrar a l'activitat professional dirigida a l'atenció de persones. ▪ Prevenir l'estrès professional. ▪ Donar eines per desenvolupar qualitats de compassió, empatia i amor cap a un mateix i cap als altres. ▪ Promoure la consciència d'un mateix a través de l'atenció plena en la pràctica informal en les activitats rutinàries de la vida quotidiana. 		
Metodologia	Curs teòric-pràctic i participatiu. En tot moment s'alternaran continguts teòrics amb exercicis pràctics de Mindfulness per tal de afavorir la comprensió.		
Programa	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eines per a desenvolupar la receptivitat essencial per a tota relació interpersonal: atenció conscient i presència. Exercicis pràctics. ▪ 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). ▪ Les aportacions de la pràctica de Mindfulness i les emocions en el context terapèutic. Exercicis pràctics. ▪ Pràctica informal: "Conreant els sentits": un viatge a través dels sentits que ens permetrà prendre consciència de noves percepcions i capacitats. ▪ Pràctica informal: "Com assaborir una tassa de te": l'aprenentatge d'assaborir, contemplar, escoltar, oïr i sentir de manera diferent. ▪ Compassió: Eines per entrenar fortaleces que permetin transformar, per bé, el patiment emocional. Exercicis teòrics/pràctics. Suaus estiraments de loga (es recomana dur estoreta). 		
Ponent	CARME AGUILO CASABONA Psicòloga (Col·l. B-00821). Psicòloga general sanitària en gabinet privat a Palma de Mallorca. Formadora de Mindfulness.		
Preu matrícula			PREU MATRÍCULA
	▪ Col·legiats/des de Menorca		90 €
	▪ Col·legiats/des Mallorca i d'Eivissa/Formentera		Gratuït <small>(Ingrés del 50% de la matrícula que es tornarà una vegada finalitzat el curs)</small>
	▪ Col·legiats/des integrants GT Mindfulness Menorca		72 €
	▪ Col·legiats/des en atur i col·legiats/des jubilats/des		80 €
	▪ Estudiants de Psicologia precol·legiats		55 €
▪ Estudiants de Psicologia, Màster PGS i altres màsters universitaris homologats de Psicologia		65 €	

	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Psicòlegs/ogues no col·legiats/des 	120 €
Devolució matrícula	Només es procedirà a la devolució quan hi hagi una causa justificada de força major.	
Termini d'inscripcions	Fins el 28 de febrer de 2019. La impartició del curs queda subjecte a la inscripció d'un nombre mínim d'alumnes.	
Inscripcions	1.- Realitzar la inscripció i el pagament de la matrícula per TPV mitjançant la pàgina web del COPIB (http://www.copib.es/cursos/20190315ME). 2.- Les places seran assignades una vegada remès el formulari al COPIB.	
Certificació	S'emetrà certificat d'assistència i aprofitament si hi ha una assistència mínima del 80%.	
Lloc de realització	Seu del Consell Insular de Menorca, Pça. de la Biosfera, 5. 07703 Maó (Menorca).	