



Col·legi Oficial de Psicologia
de les Illes Balears

SESSIONS PRÀCTIQUES MENSUALS DE MINDFULNESS

ATENCIÓ PLENA O CONSCIÈNCIA PLENA



Dates	Segon dimarts de cada mes 17 de setembre de 2019	Lloc	
		Mallorca	
Horaris	Dimarts de 18:00 a 19:00 hores	Duració	1 hora
		Núm. de places	30
Destinatari/s	Psicòlegs/ogues col·legiats/des, estudiants de segon cicle i altres professionals		
Motivació	El Mindfulness és una de les habilitats que en els darrers anys està cobrant una gran rellevància en l'àmbit de la salut. L'evidència científica avala la seva aplicació en nombrosos trastorns clínics i de la salut i s'ha mostrat també molt eficaç com a eina per a millorar les habilitats del terapeuta en la seva pràctica professional. És per tot això que el Grup de Treball de Teràpies de Tercera Generació i Mindfulness del COPIB, gràcies al recolzament del COPIB, proposa la creació d'un espai on compartir la pràctica i l'intercanvi experiencial del Mindfulness.		
Objectius	<ul style="list-style-type: none">▪ Ensenyar a practicar Mindfulness▪ Difondre els seus fonaments teòrics i pràctics▪ Experimentar les diferents pràctiques incloses en els programes de Mindfulness més habituals▪ Fomentar estratègies saludables enfocades a fomentar la cura d'un mateix▪ Facilitar l'estat d'atenció conscient en la pràctica professional del psicòleg, amb els beneficis que això comporta▪ Ajudar als professionals interessats a incorporar aquesta eina en la seva activitat diària, tant a nivell personal com professional		
Metodologia	Teoricopràctica participativa. Es prega es dugui roba còmoda i coixí o manta.		
Programa	<ul style="list-style-type: none">▪ Pràctiques guiades de Mindfulness amb nivell progressiu de dificultat▪ Aclariment dels dubtes que puguin anar sorgint▪ Exposició dels aspectes teòrics i pràctics més importants▪ Intercanvi d'experiències i dubtes amb els companys de pràctica		
Coordinadors	Carme Aguiló Casabona Psicòloga (col·l. B-00821), membre del Grup de Teràpies de Tercera Generació i Mindfulness del COPIB		
Preu	<ul style="list-style-type: none">▪ Col·legiats/des Mallorca▪ Col·legiats/des Menorca i d'Eivissa i Formentera▪ Col·legiats/des en atur▪ Estudiants de segon cicle▪ Altres professionals	GRATUÏT	
Termini d'inscripcions	Realitzar la inscripció mitjançant el web del COPIB (http://www.copib.es/cursos/20190917Mi_Ma). Les sessions pràctiques es duran a terme sempre que a cada convocatòria mensual hi hagi algú interessat.		
Lloc de realització	Seu del COPIB, carrer Manuel Sanchis Guarner núm. 1 de Palma.		