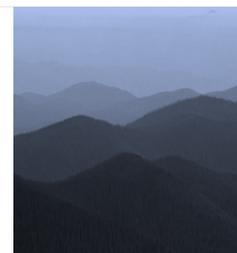




Col·legi Oficial de Psicologia
de les Illes Balears

SESIONES PRÁCTICAS SEMANALES DE MINDFULNESS

ATENCIÓN PLENA O CONSCIÉNCIA PLENA



Fecha	22 de diciembre de 2020	Lloc	
		Retransmisión por la aplicación Zoom	
Horario	Martes de 19:00 h. a 20:00 h.	Duración	1 hora
Destinatarios/as	Psicólogos/as colegiados/as, estudiantes de segundo ciclo y otros profesionales		
Motivación	El Mindfulness es una de las habilidades que en los últimos años está cobrando una gran relevancia en el ámbito de la salud. La evidencia científica avala su aplicación en numerosos trastornos clínicos y de la salud y se ha mostrado también muy eficaz como herramienta para mejorar las habilidades del terapeuta en su práctica profesional. Es por todo esto que el Grupo de Trabajo de Terapias de Tercera Generación y Mindfulness del COPIB, gracias al espaldarazo del COPIB, propone la creación de un espacio donde compartir la práctica y el intercambio experiencial del Mindfulness.		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">▪ Enseñar a practicar Mindfulness▪ Difundir sus cimientos teóricos y prácticos▪ Experimentar las diferentes prácticas incluidas en los programas de Mindfulness más habituales▪ Fomentar estrategias saludables enfocadas a fomentar la cura de un mismo▪ Facilitar el estado de atención consciente en la práctica profesional del psicólogo, con los beneficios que esto comporta▪ Ayudar a los profesionales interesados a incorporar esta herramienta en su actividad diaria, tanto a nivel personal como profesional		
Metodología	Teórico-práctica participativa.		
Programa	<ul style="list-style-type: none">▪ Prácticas guiadas de Mindfulness con nivel progresivo de dificultad▪ Aclaración de las dudas que puedan ir surgiendo▪ Exposición de los aspectos teóricos y prácticos más importantes▪ Intercambio de experiencias y dudas con los compañeros de práctica		
Coordinadores	Carme Aguiló Casabona Psicóloga (col. B-00821), miembro del Grupo de Terapias de Tercera Generación y Mindfulness del COPIB.		
Precio	<ul style="list-style-type: none">▪ Colegiados/as Mallorca y otros COP▪ Colegiados/as en paro y colegiados jubilados/as▪ Colegiados/as integrantes GT COPIB▪ Estudiantes y pre-colegiados▪ Otros profesionales	GRATUITO	
Lugar de realización	Retransmisión por la aplicación Zoom. Para unirse a la reunión Zoom: https://us02web.zoom.us/j/84984936666?pwd=Y3FISndjZHRObDZldVhya0VKZ0wyQT09 ID de reunión: 849 8493 6666 Código de acceso: 605477		