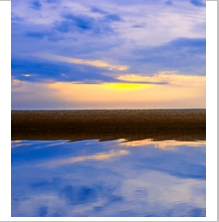




COPIB
Col·legi Oficial de Psicologia
de les Illes Balears

CURS
**MINDFULNESS: UNA MIRADA A L'INTERIOR PER
CONNECTAR AMB ELS ALTRES A TRAVÉS DE LA
PRESENCIA, L'EMPATIA I LA COMPASSIÓ**



Dates	9 i 10 de novembre de 2018	Lloc	
		Palma (Mallorca)	
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	<p>Divendres:</p> <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). <p>Dissabte:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ 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, olorar 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).		

Ponents	CARME AGUILO CASABONA Psicòloga (Col·l. B-00821). Psicòloga general sanitària en gabinet privat a Palma de Mallorca. Formadora de Mindfulness.	
	M^{re} MAGDALENA TORRES PERICÀS Psicòloga (Col·l. B-01621). Des de l'any 2001 fins a l'actualitat, docent, tutora i responsable de les FCT (formació en centres de treball) i integrant del Departament d'Orientació per a Batxillerat i Cicles Formatius (Grau mitjà i superior Administratiu i Sanitari).	
	ESTEFANIA MERCADER PUCHE Psicòloga (Col·l. B-00698). Psicòloga general sanitària en l'àmbit de la consulta privada. Certificat EuroPsy en Psicologia i especialista en Psicoteràpia. Membre de la Divisió de Psicologia Educativa (PSIE). Membre del grup de teràpies de tercera generació del COPIB.	
	YVONNE BIASINI Psicòloga (Col·l. B-01871). Pràctica Privada des de 1986 fins a l'actualitat. Exercici de la Psicologia. Formadora de Mindfulness. Formació en MBSR i altres formacions de Mindfulness.	
Preu matrícula	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Col·legiats/des Mallorca ▪ Col·legiats/des Menorca i d'Eivissa i Formentera ▪ Col·legiats/des integrants GT Mindfulness ▪ Col·legiats/des en atur i col·legiats/des jubilats/des ▪ Estudiants de Psicologia, Màster PGS, altres màsters universitaris homologats de Psicologia ▪ Psicòlegs/ogues no col·legiats/des i altres professionals 	PREU MATRÍCULA
		60 €
		Gratuït <small>(ingrés del 50% de la matrícula que es tornarà una vegada finalitzat el curs)</small>
		48 €
		50 €
		50 €
	95 €	
Devolució Matrícula	Només es procedirà a la devolució quan hi hagi una causa justificada de força major.	
Termini d'inscripcions	Fins el 30 d'octubre de 2018. 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/20181109MA). 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 COPIB, carrer Manuel Sanchis Guarner núm. 1 de Palma.	