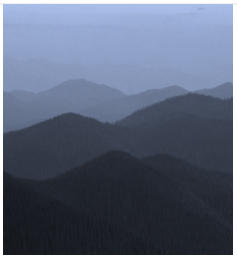
COPIB
Col·legi Oficial de Psicologia de les Illes Balears

SESSIONS PRÀCTIQUES SETMANALS DE MINDFULNESS

ATENCIÓ PLENA O CONSCIÈNCIA PLENA



Dates	**19 de gener de 2021**	**Lloc**	**Retransmissió per l'aplicació Zoom**
Horaris	**Dimarts de 19:00 h. a 20:00 h.**	**Duració**	**1 hora**

Destinataris/àries	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	▪ 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.
Programa	▪ 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	▪ Col·legiats/des COP i altres COPS ▪ Col·legiats/des amb atur i col·legiats/des jubilats/des ▪ Col·legiats/des integrants GT COPIB ▪ Estudiants i pre-col·legiats ▪ Altres professionals **GRATUÏT**
Lloc de realització	Retransmissió per l'aplicació Zoom. Per unir-se a la reunió Zoom: https://us02web.zoom.us/j/84984936666?pwd=Y3FISndjZHRObDZIdVhya0VKZ0wyQT09 **ID de reunió:** 849 8493 6666 **Codi d'accés:** 605477