

PROGRAMA OFICIAL DE MINDFULNESS Y AUTOCUIDADO

Entrenamiento MSC de C.Germer y K. Neff: Mindfull Self Compasion

MSC de 8 semanas en 2019

MADRID

6 ,13,20 y 27 de Febrero de 2019

6, 13,20 y 27 de Marzo 2019

Sesión de retiro 17 de Marzo (4 horas)

8 sesiones (2 horas y 30 minutos) y un retiro de 4 horas

LUGAR: Espacio Asha Kiran

Avenida Cordoba,nº 21,2º



Lo Oí y lo Olvidé

Lo vi y lo Entendí

Lo hice y lo Aprendí

Confucio

9 Sesiones entrenando la habilidad de la auto amabilidad y conciencia plena.

9 Sesiones desarrollando Bienestar psicológico y fortaleza interior ❤️

INTRODUCCIÓN

Este curso MSC, sigue fielmente el Modelo MSC (Mindfulness Self-Compassion) diseñado por Christopher Germmer (psicólogo clínico especializado en Mindfulness) y Kristin Neff (Investigadora pionera en el campo de la autocompasión)

Gracias al desarrollo progresivo de la práctica de MSC se integra la Compasión hacia uno mismo de forma, gradual, suave y profunda.

Permitiendo así el camino hacia un verdadero proceso de empoderamiento,

MSC es un **programa psicoeducativo**, basado en la investigación innovadora de Kristin Neff y la experiencia Clínica de Christopher Germmer, que enseña principios básicos y prácticas formales e informales (que podemos aplicar a la vida cotidiana). A través del cultivo de la habilidad de Mindfulness y Compasión. Podemos mejorar nuestras habilidades emocionales y construir recursos internos para responder a momentos difíciles en nuestras vidas con amabilidad, atención y comprensión. Sanando la relación con nosotros mismos/as. Incrementando así nuestra resiliencia.

OBJETIVOS

Cuando termines el curso se pretende que seas capaz de:

- Dejar de tratarte a tí mismo con dureza.
- Manejar las emociones difíciles con facilidad.
- Motivarte a ti mismo/a dándote ánimo en lugar de criticarte.
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas.
- Llegar a ser el mejor cuidador para ti mismo/a.
- Aprender ejercicios de Mindfulness y de Autocompasión para la vida cotidiana.
- Saborear la vida y cultivar la felicidad.
- Comprender la teoría y parte de la investigación.

OTROS DATOS DE INTERES

▮ Calendario lectivo

El curso se realizará a lo largo de 8 *sesiones. (dos horas y 30 minutos cada una), más una sesión de retiro de silencio de 4 horas.

*Los **Miercoles** de 17:00 a 19:30 h.

Fechas: 6,13, 20 y 27 de Febrero, 6,13, 20 y 27 de Marzo.

Domingo 17 de Marzo (Sesión intensiva). De 10 a 14:00 h.

▮ Inversión

Precio ordinario : 295 €

Alumnos becados: 240€ (Estudiantes, desempleados, Alumnos y ex alumnos Usal) y aquellas personas que se matriculen en el curso MSC antes del 7 de Enero de 2019.

Forma de pago:

Al realizar la inscripción, en su totalidad, (según la tarifa justificada), o existe la posibilidad de hacer un primer abono de 120 € y realizar el pago restante antes del 14 de Enero.

▮ **La tarifa incluye:** Formación presencial en las fechas señaladas (salvo causa de fuerza mayor, en tal caso se recuperarían en horario y día habitual señalado) manual del alumno y **certificado** a la finalización del curso, sólo si se ha cumplido con la asistencia requerida.

▮ **Certificado de Asistencia:** Valido para el itinerario de formación oficial de profesores MSC.

▮ **Dirigido a:** cualquier persona que quiera iniciarse o profundizar en la práctica de la amabilidad, autocuidado hacia uno mismo (compasión). Profesionales de la Salud, Educadores, empresarios u otras personas o colectivos interesados. No es necesario experiencia ni conocimientos en Mindfulness para la realización del curso.

🚶 **Traer: Zafu o banquito de meditación**, esterilla, no obstante se pueden realizar las meditaciones en silla, para los que no tengan hábito o así lo prefieran.

🚶 **Para inscribirse:** rellenar la ficha de inscripción completa. Enviarla a info@mindfuleduse.es y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para proceder al pago del curso.

🚶 **Lugar de impartición: Espacio Asha-Kiran, Avenida de Cordoba, Nº 21, 2ª.**

***El lugar de impartición puede ser modificado, avisando previamente al alumno/a al menos una semana antes de que se inicie el curso.**

🚶 **Sobre la formación:** La realización del curso no implica la capacitación para la docencia del programa MSC, según los estándares de formación de sus creadores, siendo, sin embargo, el primer paso obligado e imprescindible para la formación de profesores.

🚶 **Sobre la profesora:** Marisa R. Albo, es la **1ª Trained Teacher MSC** en Salamanca y Castilla y León, **formada directamente por** Christopher Germer, Marta Alonso, Beth Mulligan y Christine Brähler. **MBSR UCM. Doctoranda en Ciencias Humanas y Sociales por la UPSA, Pedagoga, Educadora Social**, Educadora de alimentación consciente (ME-CL1) por Jan Chozen y Chak Wilkins, e instructora de Yoga.

Puedes encontrarme en el siguiente enlace del Center for Mindfulness Self-Compassion

https://centerformsc.org/find-a-teacher/?last_name=&country=Spain&home_state=&languages=Spanish&newarest_major_city=&um_search=1

MÁS SOBRE MSC:

Es importante aclarar que la palabra **“autocompasión”** no significa tener lástima de uno mismo ni auto compadecerse, sino tratarse así mismo con amabilidad y con cariño, como haríamos con un amigo que estuviera en dificultades. Se trata de aprender a tratarse bien a uno/a mismo/a en todos los

aspectos de la vida, con lo que seremos más felices y haremos también más felices a los que nos rodean.

El MSC **puede ser aprendido por cualquier persona**, incluso por aquellos que no recibieron demasiado afecto en la infancia o que se sienten incómodos cuando son bondadosos consigo mismos. Es una actitud valiente que nos protege de ser dañados, incluyendo el daño que involuntariamente nos infringimos sobre nosotros mismos a través de la autocrítica, el aislamiento o el ensimismamiento obsesivo. La compasión hacia uno mismo proporciona **fuerza emocional y resiliencia**, permitiéndonos reconocer nuestros defectos, motivándonos a nosotros mismos con amabilidad perdonándonos a nosotros mismos de verdad.

LO QUE PUEDES ESPERAR

Las actividades del programa incluyen meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se experimenta en los ejercicios y prácticas para casa.

El objetivo es que los participantes vivencien directamente la experiencia de la Compasión hacia uno mismo y aprendan las prácticas que la evocan en la vida diaria.