

PROGRAMA OFICIAL DE MINDFULNESS Y AUTOCUIDADO

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

MSC de 8 semanas en 2019

SALAMANCA

23 y 30 de Octubre de 2019

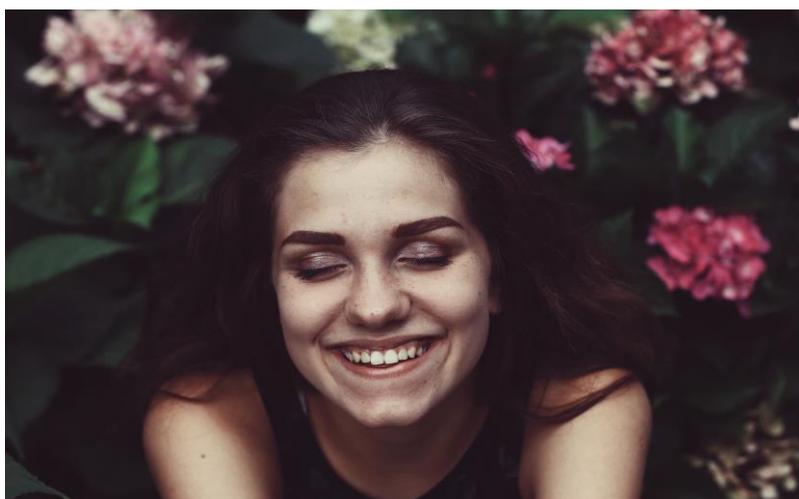
6 ,13, 20 y 27 de Noviembre 2019

4 y 11 de Diciembre 2019

Sesión de retiro 30 de Noviembre (4 horas)

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

LUGAR: Universidad de la Felicidad



Lo Oí y lo Olvidé

Lo vi y lo Entendí

Lo hice y lo Aprendí

Confucio

9 Sesiones entrenando las habilidades de la Atención plena y Autocuidado.

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 Compasion**. 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.

CONTENIDOS

Los contenidos que se desarrollan en este programa versan sobre Mindfulness y Autocompasión (Autocuidado, Autoamabilidad) este segundo componente se define como el corazón de Mindfulness. Desarrollados a través de prácticas formales (meditaciones Mindfulness y Autocompasión), prácticas informales (son prácticas de Mindfulness y Autocompasión que se aplican a la vida cotidiana), ejercicios de reflexión, charlas breves sobre el contenido y puesta en común sobre la práctica.

Se distribuyen a lo largo de 8 sesiones, donde se trabaja el eje central de cada sesión, siempre desde una metodología experiencial.

- Que es la Autocompasión
- Practicando Mindfulness
- Practicando la Bondad Amorosa
- Encuentra tu voz Compasiva



- Vivir en profundidad tus valores
- Manejar Emociones difíciles
- Transformar las relaciones difíciles
- Abrazando tu vida.

OBJETIVOS

Cuando termines el curso se pretende que seas capaz de:

- Dejar de tratarte a ti mismo/a 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(autoamabilidad) 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. (Padres Paules)

*Los **Miercoles** de 18:30 a 21:00 h.

Fechas: 23 y 27 de Octubre, 6, 13, 20 y 27 de Noviembre, 4 y 11 de Diciembre 2019

Sábado 30 de Noviembre (Sesión intensiva). De 10 a 14:00 h.

📅 Inversión

Precio ordinario : 340 €

Alumnos becados: 240€ alumnos de la Universidad de la Felicidad, estudiantes, desempleados, alumnos y ex alumnos Usal) y aquellas personas que se matriculen en el curso MSC antes del 14 de Abril 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 Octubre.

↳ **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: Universidad de la Felicidad.**

↳ **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, **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, Especialista en Inteligencia Emocional**, 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 y atención plena hacia uno mismo y aprendan las prácticas que la evocan en la vida diaria.