

REDUCE TU ESTRÉS Y ANSIEDAD
CON **MINDFULNESS**
PROGRAMA
MBSR



Georgina **Quelart**
psicóloga

PRESENTACIÓN

Este programa ha sido desarrollado por el doctor Jon Kabat- Zinn hace 35 años en el centro médico de la Universidad de Massachusetts y es en la actualidad la intervención de salud cuerpo-mente, más reconocida y avalada por médicos, psicólogos y científicos.

Se imparte en cientos de hospitales a nivel mundial con excelentes resultados.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

- Personas que sufran estrés, ansiedad, insomnio, dolor crónico, hipertensión...
- Personas interesadas en ampliar su proactividad e integridad personal.
- A quienes quieran incrementar sus niveles de energía, bienestar, calidad de vida y su autoestima.
- Profesionales del ámbito de recursos humanos, desarrollo de personas y formación que quieran ser emocionalmente más eficientes y persigan desarrollar la toma de decisiones con una mayor calma y estabilidad.

ESTRUCTURA

El programa consta de:

- Una sesión orientativa 1:30h.
- 8 sesiones de 2:30h.
- Un día de práctica intensiva de 8h. llevado a cabo en fin de semana.

Haciendo un total de 30h.

Las sesiones incluyen la presentación de un tema, prácticas de ejercicios y tiempo de diálogo sobre las prácticas o el tema expuesto en el día.

CONTENIDOS

1. Mindfulness o la Atención plena. Orígenes. Significado. Bases.
2. La percepción y la realidad.
3. Gestionando las emociones con Mindfulness.
4. Conociendo el estrés.
5. Maneras de afrontar el estrés.
6. El arte de comunicarse con conciencia plena.
7. La gestión del tiempo y el autocuidado.
8. Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

MATERIALES

El curso se complementa con un *libro* y un juego de *cds* para la práctica en casa.

LUGAR

Centro de Psicología y Mindfulness

C/ Cipriano Olaso 10, bajo

31004 Pamplona

IMPARTE

Georgina Quelart Zafra

- Psicóloga sanitaria, Psicoterapeuta; Especialista en Estrés
- Instructora ACREDITADA en MBSR, formada con *Andrés Martín Asuero* Instituto EsMindfulness.

FECHAS Y HORARIO

El programa se desarrollará los martes en horario

Martes *tardes 18:30h - 21:00h*

Miércoles *mañanas 11.00 - 13.30h*

Calendario

Martes 9, 16, 23 y 30 Octubre; 6, 13, 20 y 27 de Noviembre

Miércoles 10, 17, 24 y 31 Octubre; 7, 14, 21 y 28 de Noviembre

El día de *práctica intensiva* domingo **25** de Noviembre en horario de *10.00-18.00*

APORTACIÓN

El programa tiene un costo de **400€**.

Facilidades de pago.

INSCRIPCIONES:

Para realizar la inscripción y garantizar la plaza se debe realizar el *ingreso del 50%* en el número de cuenta: ES50 30080081153117117113

Indicando *Nombre Apellidos + MBSR*

Una vez hecho el ingreso enviar un mail a info@georginaquelart.com adjuntando el acuse de recibo y proceder a la inscripción.

La admisión se hará por riguroso orden de inscripción.

Sesión de orientación gratuita en Centro de Psicología y Mindfulness.

- Martes **18** de Septiembre a las **19.30**
- Martes **2** de Octubre a las **19.30**



Georgina **Quelart**
psicóloga

REDUCE TU ESTRÉS Y ANSIEDAD
CON MINDFULNESS
PROGRAMA
MBSR

Móvil 659 996 691
www.georginaquelart.com