

CURS MINDFULNESS 2021-22

CURS DE REDUCCIÓ DE L'ESTRÈS, ANSIETAT I "BURNOUT"

És un fet que el personal sanitari està patint alts nivells d'estrès, ansietat i esgotament. Entre les eines que tenim al nostre abast està el Mindfulness, i la seva pràctica ens pot ajudar en situacions d'estrès i ansietat. Us animem a unir-vos a aquest curs!!

CONTINGUTS

- Què es Mindfulness i Compassió
- Ser conscient versus pilot automàtic
- Consciència del cos com a base de l'atenció plena
- Consciència dels pensaments i de les emocions
- Sofriment primari i secundari
- Mode SER i Mode FER
- Resistència versus acceptació
- Afecció i aversió

DESENVOLUPAMENT D'UNA CLASSE

- Una o dues meditacions guiades o moviments conscients.
- Espai per compartir experiències i dubtes.
- Contingut teòric.

PRÀCTIQUES I MEDITACIONS

- Recorregut del cos
- Atenció a la respiració
- Atenció als pensaments i les emocions
- Consciència de l'entorn
- 3 minuts de mindful
- Mindfulness a la vida quotidiana
- Moviments conscients
- Loving kindness

SESSIONS

Curs presencial, dimecres de 18.00 a 20.00 hores en la Sala d'Actes del Col·legi

Novembre 2021:	3, 10, 17, 24
Desembre 2021:	1, 15
Gener 2022:	12, 19, 26

COL·LEGI OFICIAL DE METGES DE
LLEIDA



OBJECTIUS DEL CURS

- Conèixer profundament el Mindfulness i Compassió a través de la pràctica personal.
- Identificar les emocions i aprendre a gestionar-les.
- Gestionar l'estrès i l'ansietat perquè no acabi derivant en una insatisfacció continua, tant en l'àmbit professional com en el social i personal.
- Aplicar les eines apreses per l'autoconeixement i el desenvolupament personal, inclòs en el tractament als pacients.

PREU

115€

INSTRUCTORA

Júlia Rabés Cabús

- Llicenciada en Psicologia per la UB
- Psicòloga amb l'habilitació sanitària i experta en Mindfulness

INSCRIPCIONS

Fins al 29 d'Octubre de 2021 (places limitades per ordre d'inscripció)