

TALLER DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO

EN MINDFULNES

17068/2

Desarrollo de la actividad formativa

- **Fechas:** 22 y 29 de octubre y 5, 12 , 19 y 26 noviembre de 2018
- **Horario:** 16:30 a 20:00 horas
- **Duración:** 20 horas
- **Lugar:** Sala de Docencia del C.S. Zona I (Detrás de la facultad de Medicina)
- **Localidad:** ALBACETE
- **Nº alumnos:** 25

Inscripciones

- En SOFOS. Desde el día 26 de septiembre al 15 de octubre 2018
- La [relación de admitidos](#) aparecerá en la web el 16 de octubre 2018
-

OBLIGATORIAMENTE Para recibir el certificado de asistencia de una Actividad Formativa, el alumno tiene que estar inscrito y admitido en Sofos, cumpliendo los plazos de matriculación. NO se puede asistir si no están admitidos.

El personal seleccionado que haya aceptado la realización de una acción formativa, tiene el deber de asistir a la totalidad de las sesiones presenciales.

Porcentaje de asistencia para conseguir el certificado de acreditativo de la acción formativa:

Para la obtención de dicho certificado será necesario:

- En cursos de duración igual o mayor a 10 horas un porcentaje mínimo de asistencia del 80%.
- En cursos de duración inferior a 10 horas un porcentaje de asistencia del 100%

Cuando la actividad formativa conlleve la realización de una o varias pruebas de evaluación será también necesario la superación de éstas o de los ejercicios establecidos por el tutor.

El incumplimiento sin causa justificada de las siguientes obligaciones, implicará la imposibilidad de ser seleccionado/a para la realización de cualquier acción formativa durante un periodo de 9 meses:

- Comunicar la renuncia al curso en el plazo de 5 días hábiles desde la notificación de la concesión de la acción formativa solicitada o en el plazo de 2 días hábiles, en el caso de solicitantes que provengan de la lista de espera.
- En las acciones formativas que se desarrollen bajo la modalidad presencial la asistencia al 50 % de las horas lectivas.

Enlace:

<https://sescam.jccm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=17068&edicion=2>

Dirigido a

Todo el personal de la G.A.I. de Albacete.

Objetivos:

Generales:

El curso tiene como objetivo comprender las prácticas del “Mindfulness” a través de la experiencia y vivencia de uno mismo. Con ello se consigue la reducción de los estados de estrés y ansiedad, mejorando las relaciones interpersonales y laborales.

Específicos:

- Comprender las prácticas de Mindfulness a través de la experiencia y vivencia de uno mismo
- Experimentar la reducción de los estados de estrés y ansiedad, mediante la práctica de Mindfulness
- Entender cómo la práctica de Mindfulness mejora la relación terapéutica y las relaciones interpersonales
- Establecer espacios y momentos de atención plena, en la vida profesional y cotidiana

Contenidos

El Taller constará de seis sesiones en las que se abordan los temas siguientes

1. Qué es Mindfulness o Conciencia Plena
2. Cómo percibimos la realidad que nos rodea
3. El poder de las emociones
4. La reacción al estrés. Respondiendo al estrés y cultivando la resiliencia
5. Comunicación Consciente: relaciones interpersonales, el conflicto, el silencio.
6. Integrando Mindfulness en la vida cotidiana:
Autogestión, autocuidado, prácticas coadyuvantes.



Profesor:

Julio Montoya

- Doctor en Medicina
- Facultativo especialista en Medicina Familiar y Comunitaria
- Master en Pedagogía Médica
- Master en Terapia Estratégica
- Monitor de Mindfulness por la Escuela de Atención Plena del maestro Dokusho Villalba