



TALLER DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNES

15340/2

Desarrollo de la actividad formativa

- Fechas: 25 mayo, 1, 8, 13, 22 y 29 junio 2017
- Horario: 16:30 a 20:00 horas
- Duración: 20 horas
- El taller tiene una duración de 20 horas presenciales
- Lugar: Aula formación C.S. Zona I
- Localidad: ALBACETE
- Nº alumnos: 25

Inscripciones

- En SOFOS. Desde el día 9 de febrero hasta el 18 de mayo de 2017.
- La **relación de admitidos** aparecerá en la web (http://www.chospab.es/cursos_jornadas/intro.php) el día 19 de mayo de 2017
- **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. Asimismo, quien sea admitido a una Actividad Formativa y no asista, sin comunicarlo previamente, será sancionado durante ese año.

Enlace:

<http://aplicaciones.sescam.jclm.es/sofos/matriculacion/fichaCurso.jsp?curso=15340&edicion=2>

Dirigido a

Profesionales sanitarios
(Médicos, Enfermeras)



Objetivos

- 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

LOS PARTICIPANTES SE DEBERÁN COMPROMETER A REALIZAR LAS PRÁCTICAS ENTRE SESIÓN Y SESIÓN.

Contenidos

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

1. Qué es Mindfulness o Atención 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.

Profesorado:

Julio Montoya

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