

TALLER DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO

EN MINDFULNES

17068/1

Desarrollo de la actividad formativa

- **Fechas:** 12, 19 y 26 de abril y 10, 17 y 24 de mayo 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 22 de marzo al 5 de abril 2018
- La [relación de admitidos](#) aparecerá en la web el 6 de abril 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. 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=17068&edicion=1>

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