



TALLER DE REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO EN MINDFULNES

15340

Desarrollo de la actividad formativa

- Fechas: 23 febrero, 2,9,16,23 y 29 de marzo de 2017
- Horario: 16:30 a 20:00 horas
- Duración: 30 horas
- El taller tiene una duración de 20 horas presenciales y 10 de tutorización
- Lugar: Aula nº 6 del C.A.S. (día 9 de marzo Aula de Urgencias)
- Localidad: ALBACETE
- Nº alumnos: 25

Inscripciones

- En SOFOS. Desde el día 9 de febrero hasta el 19 de febrero de 2017.
- La **relación de admitidos** aparecerá en la web (http://www.chospab.es/cursos_jornadas/intro.php) el día 20 de febrero 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=1>

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



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.

Profesora:

Juan Manuel Cuenca Torres

- Doctor en Psicología
- Facultativo Especialista en Psicología Clínica (Hospital Gral. Universitario de Elda)
- Profesor Asociado Universidad de Alicante
- Instructor de Mindfulness por la Escuela de Atención Plena y el Instituto Mindfulness
- Instructor certificado de los programas (MBSR, MBCT y MBTB)

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