

PROGRAMA MBSR

-REDUCCIÓ DE ESTRÈS BASAT EN

MINDFULNESS-

Jon Kabat-Zinn defineix Mindfulness com “parar atenció de forma particular, amb intenció, al moment present i sense jutjar.”



Presentació

Mindfulness **és un mètode pràctic** que entrena la nostra ment per desenvolupar l'atenció, aconseguir viure plenament el present i encarar el futur amb confiança. Potencia la nostra capacitat de parar i veure abans d'actuar, així aconseguim reduir la reactivitat emocional.

Té el reconeixement de la científica com un mètode eficaç de reducció de l'estrès i l'ansietat. Aquest reconeixement ha fet que, cada vegada més, s'hagi incorporat a la societat per millorar el benestar de les persones.

Els estudis de neuro-imatge que utilitzen ressonància funcional magnètica mostren que les persones que s'han entrenat en meditació tenen un augment de grossor en l'escorça prefrontal esquerra...clau a l'hora d'experimentar emocions positives com l'alegria, l'entusiasme o la serenitat.

Aquesta és una de les raons per les quals l'estudi i la pràctica del Mindfulness va obrint-se cada vegada més camí en una societat que suporta nivells de tensió tan elevats.

La meditació Mindfulness és un camí cap a l'expansió personal, el creixement i l'evolució personal.

DOCTOR MARIO ALONSO PUIG
escriptor i conferenciant



PROGRAMA MBSR

-REDUCCIÓ DE ESTRÈS BASAT EN

MINDFULNESS-

És improbable que s'equivoquin tants científics que han demostrat que les tècniques MBSR* milloren l'atenció en un món cada vegada més detallat i divers.

EDUARD PUNSET
divulgador científic



El MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) és un programa creat en 1979 per Jon Kabat-Zinn, professor de la Facultat de Medicina de la Universitat de Massachussets (USA), que explora les millors estratègies per afrontar l'estrès i usar-les a la vida quotidiana i professional.

Descripció del programa

Aquest **és un programa pràctic psicoeducatiu**. El pilar és el Mindfulness, un conjunt de tècniques que entrenant la consciència i l'atenció plena ajuden a viure el present amb més benestar. El programa té una base científica avalada per nombrosos estudis que demostren la seva eficàcia.

Temàtica de les sessions

1. Què és Mindfulness o Consciència Plena.
2. La percepció de la realitat.
3. El poder de les emocions. i la seva gestió.
4. La reacció a l'estrès.
5. Com respondre adequadament a l'estrès.
6. La comunicació amb Mindfulness.
7. Mindfulness i la gestió del temps.
8. Prevenir el burnout i saber cuidar-se.

PROGRAMA MBSR

-REDUCCIÓ DE ESTRÈS BASAT EN

MINDFULNESS-

Objetius

- Prevenir l'estrès mitjançant l'atenció en el present.
- Aprendre a relaxar la ment i el cos.
- Fomentar la comunicació assertiva i la cooperació.
- Donar eines per reconèixer i regular les emocions.
- Millorar el benestar personal.

Mètode

El curs té una durada de 28 hores i es desenvolupa durant 8 setmanes.

Consta de:

- 8 sessions presencials, una per setmana, de 2,5 h.
- 1 dia de pràctica de 8 hores.

Aquest programa **és un entrenament** de la ment i del cos. **Els participants han de realitzar pràctiques personals d'una durada de 30 minuts diaris** - amb l'ajuda d'àudios- amb exercicis de relaxació, flexibilitat basats en el ioga i meditació.

Materials

Materials que es proporcionen:

- Àudios d'exercicis guiats d'exploració del cos, de flexibilitat i meditació.

Idiomes: català i castellà.

- Guia amb propostes de pràctiques i resum teòric de cada sessió. **Idiomes: català i castellà.**

Si et limites a assegurar-te a observar el món, veuràs com està d'inquieta la teva ment. Si tractes de calmar-la, només aconseguiràs empitjorar les coses, però si li deixes temps s'anirà apaivagant, i quan ho fa deixa un espai per escoltar coses més subtils.

Llavors la teva intuïció comença a florir i comences a veure les coses amb major claredat i a viure més en el present. La teva ment deixa de córrer tan de pressa i pots veure una tremenda dilatació del moment present. Pots veure molt més del que podies veure abans. És una disciplina, és necessari practicar-la.

STEVE JOBS
creador de Apple



PROGRAMA MBSR

-REDUCCIÓ DE ESTRÈS BASAT EN

MINDFULNESS-



La millor manera de cuidar el futur consisteix a conrear adequadament el present. I l'incentiu per a això consisteix a actuar amb integritat, presència, bondat i compassió, tant cap a nosaltres mateixos com cap als altres. Arribar, en el futur, a algun lloc més desitjable no és més que una il·lusió, perquè el lloc en què et trobes és l'únic lloc que realment existeix.

JON KABAT-ZINN professor universitari,
creador del Programa

Lloc i Calendari

- El Curs es realitzarà en la **Botiga Dracs de Granollers**.
- Carrer Santa Esperança, 7
- Les 8 sessions es faran els **dimarts**, en horari de **18.00 a 20.30 h.**
- Dates sessions setmanals: **31 de gener (inici), 7, 14, 21, 28 de febrer, 7 14 i 21 de març (fi)**.
- El dia de pràctica de 8 hores es farà el **dissabte 11 de març**, en horari de 10.00 a 18.00 h.

Preu i inscripció

- El preu del Curs és **360€** (si ho necessites, pots realitzar-ho en 2 pagaments).
- Per inscriure's enviar mail a javi@aprendomindfulness.com amb les teves dades: Nom, cognom i telèfon. O si ho desitges, truca al meu telèfon 660 731 270
- Per realitzar el pagament hi ha 2 opcions:
 1. Realitzar ingrés o transferència bancària al número de compte del Banc de Sabadell IBAN ES14 0081 0018 9200 0160 8463
Beneficiari: Javi Lucas
Concepte: Curs MBSR Granollers
 2. En efectiu

Resultats Obtinguts

A Catalunya, des de fa més d'11 anys, han participat en programes de MBSR milers de persones,

Els resultats obtinguts confirmen les dades publicades en estudis científics, amb reduccions significatives de l'estrès i malestar psicològic en un 47% i en un 43% els símptomes mèdics associats a l'estrès.

PROGRAMA MBSR

-REDUCCIÓ DE ESTRÈS BASAT EN

MINDFULNESS-

Opinions participants

Increíble con tan poco. Lo recomendaría a todo el mundo. Me ha gustado mucho q todo es práctica y además una práctica q está en mi mano.
Pilar.

Curs extremadament valuós. Molt útil i aplicable dia a dia. En el passat, he fet cursos, per exemple en l'àmbit d'habilitats directives, que són molt espectaculars quan els fas però que després no tenen impacte en el dia a dia, o jo no l'he sabut assolir. En canvi, el que he après en aquest curs, gràcies a la insistència en les pràctiques diàries i a què he practicat bastant, em quedarà per sempre més. A més, el curs ha estat molt ben portat pel Javi, gestionant cada moment i donant les explicacions i aclariments oportuns. Per tot això, l'he valorat com a l'excelent. El recomanaria a tothom que estigui disposat a dedicar una estona cada dia al seu benestar.
Àlex.

UN CURS PRÀCTIC I REVELADOR

Aquest ha estat per mi un curs que m'ha ajudat a parar i a questionar-me la manera de fer en diferents àmbits de la meua vida, canviant de manera positiva la relació amb la gent que m'envolta i reduint força l'ansietat i l'estres instal·lats en el meu dia a dia. M'ha agradat molt la dinàmica del curs, sobretot les pràctiques de Ioga i les meditacions, i al tenir els audios és més fàcil seguir després practicant a casa. Tot això junt amb els contes i les poesies que en Javi ens ha regalat a cada sessió han fet d'aquestes 8 setmanes un espai entranyable, tranquil i molt enriquidor.
Carme

Un curso muy ameno y útil, muy bien dirigido por Javi. Le recomendaré el curso a amigos y familiares. Me ha gustado mucho la forma de impartirlo, es muy sencillo de captar y no te deja indiferente. Te hace recapacitar y realmente te ayuda a ser más "consciente" en tu vida.
Miguel

PROGRAMA MBSR

-REDUCCIÓ DE ESTRÈS BASAT EN

MINDFULNESS-

Opinions participants

Mindfulness supone un cambio en nuestro estilo de vida. Es un camino para mejorar el bienestar personal que hay que incorporar en nuestros hábitos de vida cotidiana. El curso me ha gustado la sencillez y la proximidad. El planteamiento desde la práctica y no desde la teoría. El haber dedicado un tiempo a compartir con el resto del grupo. Ha sido un regalo. El reto es seguir profundizando y practicando en el día a día. Gracias Javi!!
Margarita.

Gran aprenentatge i experiència a compartir
Recomanaria aquest curs a totes les persones que s'han adonat que val la pena viure un vida plena i ser-ne conscient.
Carles

Curs interactiu que fa reflexionar sobre les actituds i els comportaments més adients per poder gaudir de la vida. Penso que ha estat interactiu perquè tant el formador com els assistents hem pogut expressar els nostres dubtes i les nostres opinions. També m'ha permès reflexionar sobre els meus comportaments i actituds, i reconèixer que alguns d'ells ja formaven part de mi, però els havia oblidat. Recomanaria aquest curs a les persones que volen gaudir de la vida, però s'han oblidat de com fer-ho.
Montse

Disfrutar

Me ha encantado descubrirme y he aprendido que cuando eres más consciente todo es mejor y despiertan esos sentidos que tenías olvidados; ese olor, ese sabor, esa caricia, el placer de respirar. Este curso puede llegar a ser el gran descubrimiento en la vida de cada uno. Se lo recomendaría a mis hijos, a mi pareja, a mis amigos, a los que quiero, a los que pasan por un mal momento, a los que quieren aprender....se lo recomendaría a todo el mundo. Un placer haber compartido unas maravillosas tardes con unas personas fantásticas.
Charo.

PROGRAMA MBSR

-REDUCCIÓ DE ESTRÈS BASAT EN

MINDFULNESS-

Instructor



Javi Lucas

Membre de la Asociación
Profesional de Instructores de
Mindfulness-MBSR

més informació:

aprendomindfulness.com

mail javi@aprendomindfulness.com

tel 660 731 270

Llicenciat en Dret. Vaig treballar durant 15 anys en una entitat financera. Vaig descobrir que aquella no era la meva veritable vocació pel que em sentia profundament insatisfet i veia la vida com una càrrega plena d'obligacions. Tot això va provocar que, amb el temps, comencés a tenir diferents problemes de salut crònics.

Lavors vaig decidir ser coherent i començar una vida nova. Vaig realitzar un Master en Neurolingüística i en 2013 em vaig formar amb Andrés Martín com a **Instructor del Programa de Reducció de l'Estrès Basat en Mindfulness (MBSR)**. És aquí, com a formador de Mindfulness, on trobo el meu lloc.

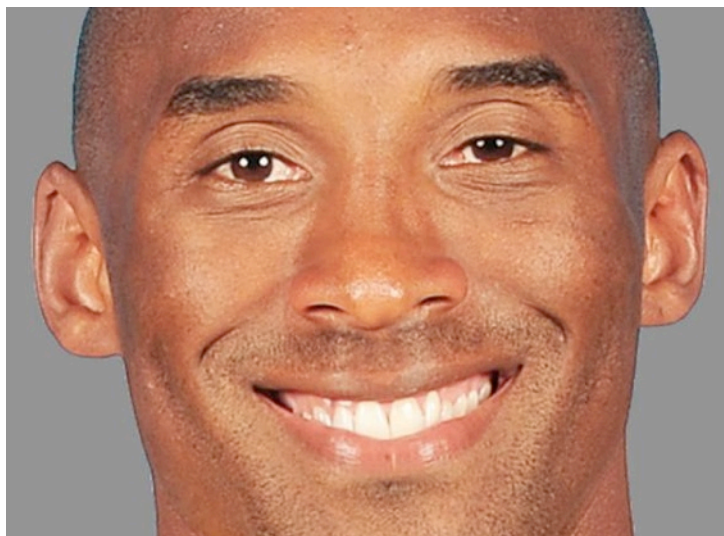
Des de llavors, realitzo xerrades, tallers i cursos de Mindfulness i creo juntament amb Susana Florentí **aprendomindfulness.com** amb el propòsit de promoure i portar Mindfulness a tots els àmbits de la societat: empreses, educació, salut, esport...

Mindfulness em captiva per la seva senzillesa i eficàcia, i per ajudar-me a viure d'una manera més amable. Els problemes de salut que tenia han desaparegut i ara contemplo la vida com una aventura i no com un problema a resoldre.

PROGRAMA MBSR

-REDUCCIÓ DE ESTRÈS BASAT EN

MINDFULNESS-



George em va ajudar a entendre l'art del Mindfulness. A no estar ni distret ni massa enfocat a alguna cosa, ni rígid ni flexible, ni passiu ni agressiu. Simplement vaig aprendre a estar.

KOBE BRYANT
jugador de bàsquet

Faig cada dia Mindfulness durant uns quinze minuts, i és tan important per a mi com el meu entrenament físic.

NOVAK DJOKOVIC
tennista



És un error pensar que la cognició i les emocions són dues coses totalment separades. És la mateixa àrea cerebral. De manera que, ajudar a gestionar millor les emocions significa que es pot aprendre millor.

DANIEL GOLEMAN
psicòleg, autor d'Intel·ligència Emocional

