

## Curso de Verano Mindfulness – 2ª Edición

Del 18 al 28 de Julio 2016

### 1.- Objetivos del Curso

Este Curso está diseñado para facilitar a los participantes una introducción completa a la práctica del Mindfulness, que les proporcione el conocimiento de los fundamentos de esta práctica y además les permita realizar las prácticas que, de forma continuada, llevan a la obtención de resultados contrastados científicamente, como son:

- Focalizar y mantener la **atención** en lo que voluntaria y libremente decidamos (en el momento presente).
- Minimizar el efecto de las **distracciones e interrupciones**, sin descentrarnos.
- Afrontar el **exceso de estrés**, sin pérdida de energía, y manteniendo nuestro centro.
- Disponer de mayor capacidad de discernimiento, mejorando la toma de **decisiones**.
- Y, en esencia, vivir más plenamente, con un mayor grado de **consciencia**, nuestro día a día.

Manifestándose estos resultados tanto en el área personal, como profesional y relacional.

### 2.- Metodología y desarrollo

#### **Desarrollo del Curso:**

El Curso se desarrollará de forma grupal y continua, a lo largo de 8 días, de lunes a jueves, en dos semanas consecutivas.

### **Duración y secuencia:**

La duración del Curso será de 28 horas presenciales, a través de 8 sesiones, de 3 horas y media de duración cada sesión.

### **Metodología de las Sesiones:**

Cada sesión se desarrollará de una forma muy amena, didáctica, práctica y participativa. Cada sesión constará de:

- A) partes de conocimiento
- B) partes de desarrollo de técnicas
- C) partes vivenciales

### **Plan de Seguimiento:**

Al finalizar el curso, se ofrecerá la posibilidad de establecer un plan de seguimiento personalizado, que asegure la implementación de lo aprendido y practicado en nuestro día a día.

## **3.- Contenidos**

El contenido de cada sesión podrá ser el siguiente, de forma orientativa:

### **Primera Sesión**

- A) Lo físico, lo mental y lo emocional... a nuestro servicio
- B) Identificación de qué pertenece a cada vehículo
- C) Relajación de Integración de lo físico, lo mental y lo emocional

### **Segunda Sesión**

- A) El peso de estar identificados con lo que no somos
- B) Ejercicio de desidentificación y reformulación
- C) Respiración consciente

### Tercera Sesión

- A) Atención a lo que nuestro cuerpo nos está diciendo
- B) Dinámica de caminar consciente
- C) Escáner corporal

### Cuarta Sesión

- A) Identificación y tratamiento de nuestras emociones
- B) Práctica del dialogo interno
- C) Conexión mente-corazón

### Quinta Sesión

- A) Nuestros procesos mentales y su mejor aprovechamiento
- B) Ejercicios de percepción, juicios, prejuicios y reconducción
- C) Práctica del S.T.O.P.

### Sexta Sesión

- A) Entrenar nuestra mente para nuestro propósito
- B) La práctica de Responder en lugar de Reaccionar
- C) La sonrisa interior

### Séptima Sesión

- A) La consciencia del ser que soy, del ser que son
- B) Dinámica de reconocimiento
- C) Del templo al mercado

### Octava Sesión

- A) El camino del cambio permanente
- B) Paso a paso y a cada paso
- C) Práctica del observador

## 4.- Condiciones particulares de este Curso

### **PARTICIPANTES**

Personas interesadas en aprender la Práctica del Mindfulness.  
No es necesaria experiencia previa.

### **LUGAR DE REALIZACIÓN**

Un excelente Centro de Negocios, en la zona norte de Madrid, con todas las comodidades para realizar el Curso:

URBAN LAB MADRID BUSINESS CENTER, S.L.  
C/MANUEL TOVAR, 42-2º - 28034 MADRID  
Tel.: +34 911107791 - Fax: +34 911254291  
<http://www.urbanlabmadrid.com>

### **FECHAS Y SECUENCIA DE REALIZACIÓN**

El Curso se realizará durante la segunda quincena del mes de Julio, de lunes jueves, durante dos semana consecutivas:

Del lunes 18 al jueves 28 de Julio.

En horario de 16:30 a 20:00 horas

- Ocho (8) sesiones presenciales de tres horas y media cada una.
- Plan de seguimiento a determinar individualmente.

### **CONDICIONES ECONÓMICAS (muy especiales):**

El precio total del curso de es 360 € por participante

#### **Promociones:**

- A. Inscripciones hasta el jueves 30 de Junio: 260 €
- B. Inscripciones hasta el viernes 8 de Julio: 300 €
- C. Inscripciones “tú + acompañante”: tú pagas **sólo la mitad**
- D. Inscripciones “tú y dos más”: tú asistes completamente **gratis**

### INSCRIPCIONES:

La inscripción se realizará por ingreso o transferencia bancaria de 100 € por participante, a la cuenta de Capacitación y Crecimiento, S.L.

Nº de Cuenta : ES34 3025 0006 27 1433248591

Indicando en concepto: “Curso Verano” seguido de tu nombre o nombres inscritos.

El resto del importe se abonará al inicio del Curso.

### ESTÁ TODO INCLUIDO:

Además de la asistencia a las 8 sesiones de 3 horas y media, recibirás:

- Documentación de cada sesión
- Lecturas y prácticas para la semana en curso
- Carpeta para archivar documentación + lecturas + prácticas + apuntes
- CD (o “pen drive”) con las grabaciones utilizadas durante todo el curso
- Diploma acreditativo + seguimiento personalizado (\*)

### (\*) Seguimiento personalizado (“Gimnasio Mindfulness”):

Tras finalizar el curso, se establecerán diferentes opciones para hacer seguimiento y poder darle continuidad a lo aprendido.

Se establecerá de forma personalizada y voluntaria, pudiendo elegir entre las opciones que se planteen.

### ¿NECESITAS ALGUNA ACLARACIÓN?

No dudes en consultar cualquier duda que puedas tener, escribiéndome a la dirección personal [javieribanez@icai.es](mailto:javieribanez@icai.es)

Si echas en falta alguna explicación o algún detalle que se nos haya podido olvidar, te agradeceré que me lo hagas saber cuanto antes.

## DIFUSIÓN

Te agradecería que, si lo estimas oportuno, reenvíes esta información a quien creas que le pueda resultar de interés.

Por las experiencias tenidas hasta el momento, estoy seguro de que este Curso va a superar las expectativas que puedas tener en relación al Mindfulness o cualquier otro aprendizaje en esta línea.

Por ello te animo a que aproveches esta oportunidad. Si te parece que puede estar bien... **inscríbete cuanto antes.**

Y si piensas que no tienes nada que perder, o si tienes dudas, pero quieres darte una oportunidad, hazlo también, porque no te vas a arrepentir.

Me encantaría saludarte personalmente el día **18 de Julio a las 16:30h.**

Hasta entonces, si así lo decides. Y en cualquier caso, te mando un cordial saludo.

Feliz travesía

**Javier Ibáñez**

Consultor en Mindfulness

Ingeniero Industrial y del ICAI