

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

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