

## Curso de Mindfulness para ingenieros del ICAI

(abierto también a familiares e invitados)

Del 13 al 23 de Julio 2015

### 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 10 días laborables consecutivos.

### **Duración y secuencia:**

La duración del Curso será de 24 horas presenciales, a través de 8 sesiones, de 3 horas 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) una parte de conocimiento
- B) una parte de técnica
- C) una parte vivencial

### **Plan de Seguimiento:**

Al finalizar el curso, se ofrecerá la posibilidad de establecerá 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**

Ingenieros del ICAI, familiares e invitados.  
Entre ocho (8) y catorce (14) participantes.

### **LUGAR DE REALIZACIÓN**

Un Centro de Negocios, en Madrid.

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

El Curso se realizará en el mes de Julio, de lunes jueves, durante dos semanas consecutivas:

Del lunes 13 al jueves 23 de Julio.

En horario de 17:00 a 20:00 horas

- Ocho (8) sesiones presenciales de tres (3) horas cada una.
- Plan de seguimiento a determinar individualmente.

**PRECIO** El precio del Curso es de 370€ por participante

Promoción Especial: ICAI + invitado: 700€ en total

En este precio están incluidos:

- La realización de las ocho sesiones
- Documentación para cada participante
- Materiales adicionales necesarios
- Plan de seguimiento personalizado

### **FORMA DE PAGO**

En el momento de la inscripción: 20% en concepto de reserva.

80% restante: antes del inicio del Curso.

Mediante ingreso o transferencia bancaria a la cuenta que se indique a los interesados.