

Programa Mindfulness MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Programa oficial Universidad Massachusetts. Duración de 8 semanas.

Introducción:

Pilar Llorente integra en su práctica clínica la pluralidad de corrientes terapéuticas de las que se ha nutrido, tanto dentro del campo de la Psicología, como en el ámbito de las Terapias Corporales. El resultado de esta fusión es un trabajo globalizador que se enmarca dentro de la Psicoterapia Integrativa, que tiene en cuenta los diferentes planos del funcionamiento humano. Su trabajo, tanto individual como grupal, tiene un doble enfoque: preventivo y terapéutico con el compromiso de guiar a las personas hacia la salud integral cuerpo-mente-relaciones.

En este contexto ofrece estas 8 jornadas, más una final de práctica silenciosa, basadas en MBSR para :

- Reducir el estrés y la ansiedad.
- Gestionar emociones.
- Aliviar síntomas físicos.
- Modular el dolor.
- Descubrir tu potencial.
- Mejorar tu rendimiento profesional y capacidad de atención.
- Desarrollo de habilidades.
- Vivir con mayor plenitud, serenidad y consciencia el momento presente: "Atención plena".

Instructora:

Pilar Llorente, Psicóloga Clínica especializada en gestión de estrés y ansiedad. Psicoterapia de pareja y familia. Psicoterapeuta en Gestalt y Bioenergética. Desde un enfoque integrador, potencia las técnicas psico-corporales, con orientación preventiva y terapéutica. Instructora Mindfulness MBSR, certificada por la IMTA (Asociación Internacional de Instructores Mindfulness) para el entrenamiento de la mente, gestión emocional y desarrollo de habilidades. Directora del centro Inckorpora Psicología y salud.

Contenidos:

Sesión 1 - ¿QUÉ ES MINDFULNESS? Practicando Conciencia Plena.

Qué es Mindfulness y cómo aplicarlo en nuestra vida cotidiana.

Sesión 2 - LA PERCEPCIÓN, cómo condiciona la realidad.

Analizamos las limitaciones de nuestra forma de percibir la realidad y las posibilidades que nos ofrece ampliar nuestro campo de visión.

Sesión 3 - LAS EMOCIONES, reconocerlas y cómo regularlas.

Una de las sesiones más importantes. Hacemos un recorrido por las distintas emociones del ser humano, y cómo aprender a regularlas.

Sesión 4 - EL ESTRÉS, Reacciones al estrés.

Descubriremos el mecanismo del estrés y los síntomas que provoca a nivel físico, mental y relacional para minimizarlos, entender los procesos y poder desarrollar estrategias de afrontamiento.

Sesión 5 - ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO DEL ESTRÉS.

Desarrollo de una personalidad resiliente.

¿Cuáles son las claves de una persona que se sobrepone a las dificultades? Analizaremos la diferencia entre responder o reaccionar al estrés. Autorregulación.

Sesión 6 - COMUNICACIÓN CONSCIENTE.

Cómo aprender a comunicarnos de forma efectiva. Lograr una mejor resolución de conflictos y crecer en nuestras relaciones personales y profesionales.

Sesión 7 - GESTIÓN DEL TIEMPO Y ALIMENTACION CONSCIENTE.

En esta sesión identificaremos los ladrones del tiempo que pueden hacernos sentir que no tenemos el control de nuestra vida. Establecer prioridades entre urgente e importante.

Sesión 8 - INTEGRANDO MINDFULNESS en la vida cotidiana.

Sesión de cierre - INTEGRACIÓN DEL PROGRAMA.