

MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC)

MINDFULNESS Y AUTO-COMPASIÓN



Según el programa de entrenamiento original de C. Germer y K. Neff:
Mindful Self-Compassion (MSC)

Hacer este curso permite inscribirse en el Teacher Training MSC

Curso de 8 sesiones más un día de jornada intensiva:

LUGAR Y FECHAS

VALENCIA, Sede de AEMind (Calle Barraix, 31, 46015)

Del 21 de MAYO al 9 de JULIO 2019

(PLAZAS LIMITADAS)

INTRODUCCIÓN

Mindfulness y Autocompasión, es un programa de 8 semanas, desarrollado en la Universidad de San Diego, California, por los doctores Kristin Neff y Christopher Germer. Este programa combina habilidades de Mindfulness y Autocompasión.

El curso de entrenamiento del MSC ha sido creado para desarrollar el cuidado hacia uno/a mismo/a y hacia los demás.

Es un curso presencial, vivencial y experiencial.

El entrenamiento en este programa aumenta la autocompasión o amor incondicional hacia uno/a mismo/a y la compasión hacia otras personas.

La autocompasión reduce el estrés, la ansiedad, la depresión y la evitación emocional, incrementando la conexión social y la satisfacción vital, favoreciendo de este modo el bienestar físico y emocional. Ayuda a mantener hábitos saludables y a tener relaciones personales más plenas.

OBJETIVOS DEL CURSO

Cuando el alumno finalice el curso se pretende que sea capaz de:

- Dejar de tratarse a sí mismo/a con dureza
- Manejar las emociones difíciles con facilidad
- Motivarse a sí mismo/a dándose ánimo en lugar de criticarse
- Transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas
- Cómo llegar a ser el mejor cuidador de sí mismo/a
- Aprender ejercicios de mindfulness y de auto-compasión para la vida cotidiana
- Saborear la vida y cultivar la felicidad
- Comprender la teoría y la investigación sobre auto-compasión

DIRIGIDO A

A personas que quieran profundizar en la práctica de la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas. Se entrega certificado a la finalización completa de las sesiones SOLO si se cumple con la asistencia a los ocho días lectivos. No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.

IMPARTIDO POR:

María del Mar del Pino Martínez, *Trainer MSC Teacher*, Psicóloga General Sanitaria Especialista en Adicciones y Experta Europea en Psicoterapia. Col. CV 7797. Instructora de Mindfulness y Compasión. Socia titular de AEMind.

Isabel Rubió Gavidia, *MSC Teacher trainer*, Psicóloga General Sanitaria, gerente del Centro de Psicología y Salud, ARTIC. Presidenta del AEMind.

CALENDARIO LECTIVO

Mayo 2019: 21 y 28, horario de 18 a 21 horas.

Junio 2019: 4, 11, 18, 25, horario de 18 a 21 horas.

Julio 2019: 2 y 9, horario de 18 a 21 horas.

Junio 2019: 22, sábado práctica meditativa intensa, horario de 9:30 a 13:30 horas.

INVERSIÓN

Matrícula reducida (hasta 2 de mayo de 2019)

Pago único: 380 € (Soci@s AEMind: 350 €)

Matrícula No reducida (a partir 3 de mayo de 2019)

Pago único: 420 € (Soci@s AEMind: 390 €)

Para la Reserva de plaza y Formalización de matrícula podrás optar por:

Pago único con el total de la inversión.

Primer pago con la inscripción y admisión de 100€ en concepto de Reserva de Plaza y Segundo pago de la cantidad restante según fecha de ingreso (matrícula reducida o No reducida).

Se pedirá confirmación del pago de la matrícula entre 1 mes y 15 días antes del comienzo del curso.

La tarifa incluye: formación completa en las fechas señaladas, libro de prácticas, manual de trabajo del alumno y certificado válido para itinerario oficial de formación de profesores MSC. La realización del curso no implica la capacitación para la docencia del programa MSC, según los estándares de formación de sus creadores siendo, sin embargo, el primer paso obligado e imprescindible en caso de que quieran hacerse posteriores formaciones a nivel profesional. Horas convalidables de formación y prácticas para los futuros estándares nacionales de formadores de Mindfulness.

PROCESO DE INSCRIPCIÓN

Rellenar la ficha de inscripción y enviarla al email info@articpsicologia.es

Una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para proceder al pago del curso.

LUGAR

**ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE MINDFULNESS Y COMPASIÓN
(AEMIND)**

C/ Barraix, nº 31, 1º- 46015 Valencia