

Facilitador del programa:

Ferran Garcia de Palau Garcia-Faria

Advocat.

Director del Centre d'Estudis de la
Procura.

Instructor de Mindfulness acreditat del
programa MBSR de la Universitat de
Massachussets.

Membre de la Asociación Profesional
de Instructores de Mindfulness-MBSR.

Membre de la Asociación Española de
Mindfulness.

Membre del Comitè de Benestar del
Instituto de Salud Mental de la
Abogacía.



MINDFUL PROCURA

1a EDICIÓ
CURS 2018-19

LLOC:

AULA DE FORMACIÓ CEP

Col·legi de Procuradors de Barcelona

HORARI:

14 - 16 hrs.

PREU DEL PROGRAMA

180 €

El preu inclou:

- material de les sessions
- àudios amb les pràctiques
- assessorament personalitzat

**PROGRAMA
D'ENTRENAMENT
EN MINDFULNESS**

EL PROGRAMA

Aquest curs, adaptat al col·lectiu de la procura, està inspirat en el prestigiós programa de Reducció de l'estrès basat en Mindfulness (MBSR) creat per Jon Kabat-Zinn a la Universitat de Massachusetts l'any 1979.

El curs és de caràcter experimental i interactiu i consta de 9 sessions de 2 hores en les quals es combinen les explicacions sobre els processos de la ment i del cos, els diàlegs en grup i diversos exercicis d'atenció, relaxació, meditació i moviment conscient.

Al llarg del curs els participants podran aprendre de forma senzilla i progressiva diferents pràctiques i tècniques de Mindfulness aplicables a la seva vida professional i personal i experimentar els seus efectes beneficiosos.

LES SESSIONS

25.10.18

Què és Mindfulness?
Quins beneficis proporciona?

29.11.18

La percepció de la realitat i l'estrès.

20.12.18

Gestió emocional per regular-se en situacions estressants.

31.01.19

L'estrès i els seus perills.
Com ser més resilient.

28.02.19

Estratègies per respondre eficaçment davant l'estrès.

28.03.19

Comunicant amb Mindfulness per millorar les relacions personals.

25.04.19

Sessió de pràctica intensiva.

30.05.19

Cuidar-se i la gestió del temps.

27.06.19

Integrant Mindfulness a la vida quotidiana.

ELS BENEFICIS



ATENCIÓ
CONCENTRACIÓ
FLEXIBILITAT MENTAL
CREATIVITAT
REGULACIÓ EMOCIONAL
CAPACITAT DE RESPOSTA
EMPATIA
BENESTAR
ACTITUD POSITIVA
GESTIÓ EFICAÇ DEL TEMPS



ESTRÈS
ANSIETAT
PORS
RUMINACIÓ MENTAL
REACTIVITAT
DEPRESSIÓ
DOLOR
HÀBITS NOCIUS
ERRADES
PÈRDUES DE TEMPS