

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