

Sesiones de Mindfulness, trabaja la atención plena.

El Mindfulness (atención plena), nos permite ser más conscientes de nuestros pensamientos, emociones y sensaciones físicas. De esta forma, evitamos arrastrarnos por una actividad descontrolada de la mente que genera estrés, ansiedad y malestar emocional, concentrándose en el momento presente.

- **Inicio del curso:** 15 de febrero
- **Finalización del curso:** 05 de abril
- **Distribución:** Miércoles: 15, 22, **de febrero**; 1, 8, 14, 22, 29 **de marzo** y 5 **de abril**.
- **Horario:** 17.30 a 19.30
- **Precio:** 180 euros
- **Modalidad:** Presencial
- **Lugar:** Sede del Colegio , C/ Pintor Murillo 27,29 entlo. Alicante.
- **Dirigida a:** Personas colegiadas en el Colegio Oficial de Trabajo Social de Alicante.
- **Profesional que imparte el taller:** Carlos Mateo, Sociólogo; Instructor y formador de instructores de Mindfulness; y profesor de Yoga.

<https://www.escuelademindfulness.org/>

OBJETIVOS DE LAS SESIONES:

- Desarrollar la capacidad de atención, concentración y focalizar la mente en donde queremos en cada momento, potenciando así la realización de nuestros objetivos y la capacidad de estar presentes.
- Mejorar nuestra gestión de las emociones y el manejo del estrés y la empatía,
- Cultivar una relación más consciente con nuestro cuerpo, favoreciendo el equilibrio y la armonía mente-cuerpo.

CONTENIDOS:

- Sesión 1: Introducción al Mindfulness. La conciencia corporal.
- Sesión 2: La atención a la respiración.

- Sesión 3: Cómo afrontar las dificultades en la práctica. El apego y la aversión como fuentes de malestar emocional.
- Sesión 4: Cultivando la amabilidad hacia uno mismo, una misma.
- Sesión 5: Una relación más libre y consciente con nuestros pensamientos.
- Sesión 6: Cómo gestionar las emociones difíciles.
- Sesión 7: Desarrollando la empatía y la comunicación consciente.
- Sesión 8: Integrando el Mindfulness en nuestro día a día.

¿CÓMO ME MATRICULO?

COSTE: 180€, incluye la asistencia a las 16 horas del taller más los contenidos y prácticas que se enviarán así como la asistencia on-line personalizada.

PLAZO DE INSCRIPCIÓN: Hasta el 27 de enero de 2023.

Se confirmará plaza a través del email de biblioteca@cotsalacant.es, donde se te indicará el proceso para realizar el pago.

[FORMULARIO DE MATRÍCULA](#) (Este formulario se encuentra abierto hasta el 27 de enero o hasta cubrir plazas).

Para cualquier consulta tendrás que dirigirte al correo: biblioteca@cotsalacant.es