programa MINDFULNESS
Primavera 2015

IMPARTIDO POR:

Beatriz Rodríguez Vega y Carmen Bayón Pérez

Psiquiatras, Doctoras en Medicina, con práctica profesional en el Hospital Universitario La Paz y profesoras asociadas de la Universidad Autónoma de Madrid (con reconocimiento para realizar Programas MBSR-UMASS).

Profesores colaboradores:

Alberto Fernández Liria (Psiquiatra. H. U. Príncipe de Asturias) y Blanca Amador Sastre (Psicóloga Clínica. H. U. La Paz).

ORGANIZAN:

Universidad de Alcalá
FUNDACIÓN GENERAL

fundación diversión solidaria

ESPacio de Salud y Psicoterapia

PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN MINDFULNESS (MBSR)

Programa original del "Center for Mindfulness in Medicine" (CFM). University of Massachusetts (UMASS)

MBSR es un programa de entrenamiento de la Atención para desarrollar una mejor capacidad de regulación emocional. Cuenta con el apoyo de múltiples estudios de investigación en diferentes áreas (ansiedad, depresión y dolor crónico; entre otras). Este curso sigue el programa original del Center for Mindfulness de la UMASS (University of Massachusetts).

El programa está dirigido a todas aquellas personas que quieran introducirse en la práctica de la Atención Plena o Mindfulness y entrenar la regulación de las emociones. Este programa se puede realizar también como complemento a un tratamiento psicoterapéutico en curso.

Modalidad: Clases presenciales, prácticas en casa — con el apoyo de un CD con grabaciones guiadas por las profesoras del curso — y lecturas recomendadas.

Fechas y horario:

Orientación y bienvenida: lunes 27 de abril de 2015 a las 18h

Clases presenciales:

de 18 a 20:30 h los Martes 28 de abril, 5, 12, 19 y 26 de mayo, 2, 9 y 16 de junio.

Día intensivo:

Sábado 30 de mayo de 9 a 15h.

Lugar:

Auditorio de la Fundación Diversión Solidaria
Avda. Ventisquero de la Condesa, 46. Madrid.
<M> Mirasierra.

Matrícula:

300 euros todo el curso (incluye la reserva de plaza). Reserva de plaza: 50 euros

Enviar boletín de inscripción cumplimentado y justificante bancario del pago a **cursos@fgua.es** con copia a **aulapsicoterapia@gmail.com** antes del 24 de abril de 2015

Realizar el pago en el siguiente número de cuenta de de la Fundación General de la Universidad de Alcalá (FGUA): ES36 2038 2201 23 6000799827.

Concepto: "MBSR primavera15 + nombre y apellidos"

Comisión de Formación Continuada
SISTEMA NACIONAL DE SALUD

Actividad docente en trámite de acreditación por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de la Comunidad de Madrid

MAS INFORMACIÓN:

ESPacio de salud y psicoterapia: Pilar Melis espaciodesaludypsicoterapia@gmail.com Tel.: 646 295 853 www.masterpsicoterapia.com

Fundación General Universidad Alcalá: Raquel Aparicio cursos@fgua.es Tel.: 918 797 433