

Programa MINDFULNESS y SALUD MBSR Otoño-2016

Programa de Reducción de estrés basado en Mindfulness

Luis Eguiluz

IMPARTIDO POR:

Beatriz Rodríguez Vega y Ángela Palao Tarrero (Grupo Martes)

Carmen Bayón Pérez y Blanca Amador Sastre (Grupo Jueves)

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

Ángela Palao Tarrero es Psiquiatra y Blanca Amador es Psicóloga Clínica, ambas con práctica profesional en el H. U. La Paz. (con reconocimiento para realizar Programas MBSR-UMASS).

CURSO PERTENECIENTE AL PROGRAMA MINDFULNESS Y SALUD DIRIGIDO POR BEATRIZ RODRÍGUEZ VEGA

Psiquiatra, Dra en Medicina, con práctica profesional en el H.U. La Paz y profesora asociada de la UAM. Directora Programa Mindfulness y Salud (UAM)

Coordinación docente:

Pilar Melis aulapsicoterapia@gmail.com

Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia

ORGANIZAN:



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 material audio con grabaciones guiadas por las profesoras del curso — y lecturas recomendadas.

Fechas y horario:

Orientación y bienvenida (ambos grupos):

13 de octubre de 2016 de 18:15 a 20:15 h

Clases presenciales: de 18:15 a 20:45 h

Grupo Martes: Martes 18 y 25 de octubre, lunes 7, martes 15, 22 y 29 de noviembre, 13 y 20 de diciembre de 2016

Grupo Jueves: Jueves 20 y lunes 24 de octubre, jueves 3, 10, 17 y lunes 28 de noviembre, jueves 1 y lunes 12 de diciembre de 2016

Día intensivo:

Sábado 19 de noviembre de 9:30 a 15h.

Lugar:

Facultad de Medicina UAM.

Edificio “La Pagoda”

Calle del Arzobispo Morcillo, 4. 28029-Madrid

Matrícula: 300 € coste total

FECHA DE PAGO: en el momento de realizar la inscripción.

RESERVA: 50 euros no reembolsables (incluidos en los 300 € del coste del curso)

Si una vez realizada la inscripción, usted no puede asistir al curso y nos lo comunica antes del 26 de septiembre de 2016, se le reembolsarían 250€.

La matrícula se realiza en la web de la UAM:

[https://www.uam.es/ss/Satellite/es/1242652866332/1242699541544/cursocortaduracion/cursoCortaDuracion/Programa_de_reduccion_de_estres_basado_en_Mindfulness_\(MBSR\)_3%C2%AA_edicion_\(Mindfulness_Based_Stress_Re.htm](https://www.uam.es/ss/Satellite/es/1242652866332/1242699541544/cursocortaduracion/cursoCortaDuracion/Programa_de_reduccion_de_estres_basado_en_Mindfulness_(MBSR)_3%C2%AA_edicion_(Mindfulness_Based_Stress_Re.htm)

ES NECESARIO que todos los estudiantes se matriculen online en el módulo, aunque elijan, posteriormente, el pago con transferencia bancaria.

Una vez realizada la matrícula, rogamos envíen un correo a aulapsicoterapia@gmail.com con sus datos y copia del justificante bancario para que podemos realizar su reserva de plaza

En un plazo máximo de 5 días recibirá un correo de confirmación de plaza.

MAS INFORMACIÓN:

Espacio de Formación en Salud y Psicoterapia Pilar Melis aulapsicoterapia@gmail.com

Tel.: 646 295 853

www.espaciosaludypsicoterapia.com

www.masterpsicoterapia.com