

TALLER MINDFULNESS DE LES EMOCIONS



| | | | |
|----------------------------|---|--|---|
| Data | 27 d'abril de 2024 | Lloc | |
| | |  | Centre de creació AuMents dansa-teatre (Lloret de Vistalegre) |
| Horari | Dissabte, de 10:00 h. a 18:00 h. | Durada | 8 hores |
| | | Núm. de places | 25 |
| Destinatari/s/àries | Psicòlegs/ogues col·legiats/des, estudiants de Psicologia, pre-col·legiats, estudiants màster PGS i altres professionals. | | |
| Objectius | Practica intensiva d'un dia on s'explora, tant de manera teòrica com pràctica, la manera com el mindfulness entén i treballa les emocions. S'impartiran pràctiques de mindfulness i meditacions guiades intercalant explicacions teòriques. | | |
| Metodologia | Curs teoricopràctic i eminentment participatiu. Material audiovisual: s'utilitzaran texts adaptats, poesia i relats de diverses fonts per a orientar el curs. S'alternen moments de silenci amb posades en comú. Es recomana dur roba còmoda. És recomanable disposar d'estoreta per a tombar-se. Es pot dur també el propi coixí de meditació. | | |
| Programa | <p>9:45h Arribada</p> <p>10:00h Inici. Benvinguda i presentació del taller.</p> <p>10:30h Aterrant: Meditació atenció en la respiració.</p> <p>10:45h Pràctica de ioga dinàmic (<i>ioga flow</i>). Aprenem a coordinar moviment i respiració de forma corporal.</p> <p>11:45h Descans, pausa cafè.</p> <p>12:15h Introducció teoria mindfulness i emocions. Inclou dinàmiques per facilitar-ne la comprensió.</p> <p>12:30h Atenció plena i natura. Acceptació observant el ritme de la botànica.</p> <p>13:00h Música amb atenció mindfulness en les emocions.</p> <p>13:30h Menjar amb breu introducció al Mindful-Eating (<i>alimentació conscient</i>). El paper de les emocions en la relació amb el menjar.</p> <p>14:00h Descans en silenci.</p> <p>15:00h Marxa boja.</p> <p>15:30h Meditació de les emocions.</p> <p>16:00h Pràctica per a l'observació de les emocions durant el dia. Posant especial atenció en els moments difícils i la seva resolució.</p> <p>16:30h Emocions i estrès laboral. Estratègies des del mindfulness per a la seva gestió.</p> <p>17:00h Pràctica d'autocompassió.</p> <p>17:30h Comentaris, preguntes i conclusions.</p> <p>18.00h Cloenda del taller.</p> | | |

| | | |
|-------------------------------|--|---------------------------------------|
| Ponents | HELENA RAMIS TOLEDO Psicòloga (col·legiada B-03492); experta en mindfulness. | |
| | CARME AGUILÓ CASABONA Psicòloga general sanitària (col·legiada B-00082); experta en mindfulness. | |
| | AINA NADAL VIDAL Psicòloga (col·legiada B-02949); psicòloga especialista en mindfulness. | |
| | MARTA MARÍN RULLÁN Psicòloga (col·legiada B-02080); psicòloga general sanitària, instructora de ioga, meditació i mindfulness. | |
| | ANA AGUADED LANDERO Professional sènior amb àmplia experiència en l'àrea de Recursos Humans (precol·legiada ES00034). | |
| Preu de la matrícula | | PREU MATRÍCULA Inclou dinar |
| | ▪ Col·legiats/des COPIB Mallorca i altres COPS | 55 € |
| | ▪ Col·legiats/des Menorca i d'Eivissa i Formentera | |
| | ▪ Col·legiats/des integrants de grups de treball del COPIB | |
| | ▪ Col·legiats/des en atur, jubilats/des o amb discapacitat igual o major del 33% | |
| | ▪ Estudiants de Psicologia, màster PGS i altres màsters universitaris homologats de Psicologia | |
| | ▪ Estudiants pre-col·legiats | 85 € |
| ▪ Altres professionals | | |
| Devolució matrícula | Només es procedirà a la devolució quan hi hagi una causa justificada de força major. | |
| Termini d'inscripcions | Fins 25 d'abril de 2024. La impartició del curs queda subjecte a la inscripció d'un nombre mínim d'alumnes. | |
| Inscripcions | 1.- Realitzar la inscripció i el pagament de la matrícula per TPV mitjançant la pàgina web COPIB (http://www.copib.es/cursos/20240427ON). 2.- Les places seran assignades una vegada remès el formulari al COPIB. | |
| Certificació | S'emetrà certificat d'assistència i aprofitament. | |
| Lloc de realització | Centre de creació AuMents dansa-teatre , Camí de Son Gelabert, 516 (Lloret de Vistalegre) 07518 | |