



SESSIONS PRÀCTIQUES SETMANALS DE MINDFULNESS

ATENCIÓ PLENA O CONSCIÈNCIA PLENA

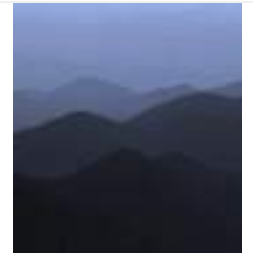


Dates	24 de maig de 2022	Lloc	
		Retransmissió per l'aplicació Zoom	
Horaris	Dimarts de 19:30 h. a 20:30 h.	Duració	1 hora
Destinatari/àries	Psicòlegs/ogues col·legiats/des, estudiants de segon cicle i altres professionals		
Motivació	El Mindfulness és una de les habilitats que en els darrers anys està cobrant una gran rellevància en l'àmbit de la salut. L'evidència científica avala la seva aplicació en nombrosos trastorns clínics i de la salut i s'ha mostrat també molt eficaç com a eina per a millorar les habilitats del terapeuta en la seva pràctica professional. És per tot això que el Grup de Treball de Teràpies de Tercera Generació i Mindfulness del COPIB, gràcies al recolzament del COPIB, proposa la creació d'un espai on compartir la pràctica i l'intercanvi experiencial del Mindfulness.		
Objectius	<ul style="list-style-type: none">▪ Ensenyar a practicar Mindfulness▪ Difondre els seus fonaments teòrics i pràctics▪ Experimentar les diferents pràctiques incloses en els programes de Mindfulness més habituals▪ Fomentar estratègies saludables enfocades a fomentar la cura d'un mateix▪ Facilitar l'estat d'atenció conscient en la pràctica professional del psicòleg, amb els beneficis que això comporta▪ Ajudar als professionals interessats a incorporar aquesta eina en la seva activitat diària, tant a nivell personal com professional		
Metodologia	Teoricopràctica participativa.		
Programa	<ul style="list-style-type: none">▪ Pràctiques guiades de Mindfulness amb nivell progressiu de dificultat▪ Aclariment dels dubtes que puguin anar sorgint▪ Exposició dels aspectes teòrics i pràctics més importants▪ Intercanvi d'experiències i dubtes amb els companys de pràctica		
Coordinadors	Carme Aguiló Casabona Psicòloga (col·l. B-00821), membre del Grup de Teràpies de Tercera Generació i Mindfulness del COPIB		
Preu	<ul style="list-style-type: none">▪ Col·legiats/des COP i altres COPS▪ Col·legiats/des amb atur i col·legiats/des jubilats/des▪ Col·legiats/des integrants GT COPIB▪ Estudiants i pre-col·legiats▪ Altres professionals	GRATUÏT	
Lloc de realització	Retransmissió per l'aplicació Zoom. Per unir-se a la reunió Zoom: https://us02web.zoom.us/j/84984936666?pwd=Y3FISndjZHRObDZldVhya0VKZ0wyQT09 ID de reunió: 849 8493 6666 Codi d'accés: 605477		



SESIONES PRÁCTICAS SEMANALES DE MINDFULNESS

ATENCIÓN PLENA O CONSCIÉNCIA PLENA



Fecha	24 de mayo de 2022	Lloc	
		Retransmisión por la aplicación Zoom	
Horario	Martes de 19:30 h. a 20:30 h.	Duración	1 hora
Destinatarios/as	Psicólogos/as colegiados/as, estudiantes de segundo ciclo y otros profesionales		
Motivación	El Mindfulness es una de las habilidades que en los últimos años está cobrando una gran relevancia en el ámbito de la salud. La evidencia científica avala su aplicación en numerosos trastornos clínicos y de la salud y se ha mostrado también muy eficaz como herramienta para mejorar las habilidades del terapeuta en su práctica profesional. Es por todo esto que el Grupo de Trabajo de Terapias de Tercera Generación y Mindfulness del COPIB, gracias al espaldarazo del COPIB, propone la creación de un espacio donde compartir la práctica y el intercambio experiencial del Mindfulness.		
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">▪ Enseñar a practicar Mindfulness▪ Difundir sus cimientos teóricos y prácticos▪ Experimentar las diferentes prácticas incluidas en los programas de Mindfulness más habituales▪ Fomentar estrategias saludables enfocadas a fomentar la cura de un mismo▪ Facilitar el estado de atención consciente en la práctica profesional del psicólogo, con los beneficios que esto comporta▪ Ayudar a los profesionales interesados a incorporar esta herramienta en su actividad diaria, tanto a nivel personal como profesional		
Metodología	Teórico-práctica participativa.		
Programa	<ul style="list-style-type: none">▪ Prácticas guiadas de Mindfulness con nivel progresivo de dificultad▪ Aclaración de las dudas que puedan ir surgiendo▪ Exposición de los aspectos teóricos y prácticos más importantes▪ Intercambio de experiencias y dudas con los compañeros de práctica		
Coordinadores	Carme Aguiló Casabona Psicóloga (col. B-00821), miembro del Grupo de Terapias de Tercera Generación y Mindfulness del COPIB.		
Precio	<ul style="list-style-type: none">▪ Colegiados/as Mallorca y otros COP▪ Colegiados/as en paro y colegiados jubilados/as▪ Colegiados/as integrantes GT COPIB▪ Estudiantes y pre-colegiados▪ Otros profesionales	GRATUITO	
Lugar de realización	Retransmisión por la aplicación Zoom. Para unirse a la reunión Zoom: https://us02web.zoom.us/j/84984936666?pwd=Y3FISndjZHRObDZldVhya0VKZ0wyQT09 ID de reunión: 849 8493 6666 Código de acceso: 605477		