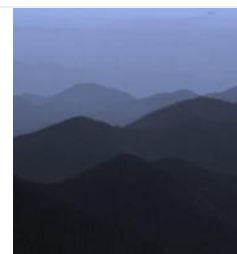


# SESSIONS PRÀCTIQUES SETMANALS DE MINDFULNESS

## ATENCIÓ PLENA O CONSCIÈNCIA PLENA



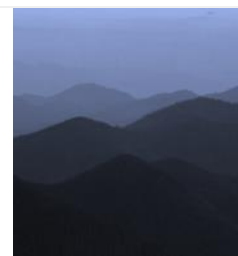
<b>Dates</b>	<b>30 de novembre de 2021</b>	<b>Lloc</b>	
<b>Horaris</b>	<b>Dimarts de 19:30 h. a 20:30 h.</b>	<b>Retransmissió per l'aplicació Zoom</b>	
<b>Destinatari/àries</b>	Psicòlegs/ogues col·legiats/des, estudiants de segon cicle i altres professionals		
<b>Motivació</b>	<p>El Mindfulness és una 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.</p>		
<b>Objectius</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ensenyar a practicar Mindfulness</li> <li>▪ Difondre els seus fonaments teòrics i pràctics</li> <li>▪ Experimentar les diferents pràctiques incloses en els programes de Mindfulness més habituals</li> <li>▪ Fomentar estratègies saludables enfocades a fomentar la cura d'un mateix</li> <li>▪ Facilitar l'estat d'atenció conscient en la pràctica professional del psicòleg, amb els beneficis que això comporta</li> <li>▪ Ajudar als professionals interessats a incorporar aquesta eina en la seva activitat diària, tant a nivell personal com professional</li> </ul>		
<b>Metodologia</b>	Teoricopràctica participativa.		
<b>Programa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Pràctiques guiades de Mindfulness amb nivell progressiu de dificultat</li> <li>▪ Aclariment dels dubtes que puguin anar sorgint</li> <li>▪ Exposició dels aspectes teòrics i pràctics més importants</li> <li>▪ Intercanvi d'experiències i dubtes amb els companys de pràctica</li> </ul>		
<b>Coordinadors</b>	<b>Carme Aguiló Casabona</b> Psicòloga (col·l. B-00821), membre del Grup de Teràpies de Tercera Generació i Mindfulness del COPIB		
<b>Preu</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Col·legiats/des COP i altres COPS</li> <li>▪ Col·legiats/des amb atur i col·legiats/des jubilats/des</li> <li>▪ Col·legiats/des integrants GT COPIB</li> <li>▪ Estudiants i pre-col·legiats</li> <li>▪ Altres professionals</li> </ul>	<div style="background-color: yellow; text-align: center; padding: 10px; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">GRATUÏT</div>	
<b>Lloc de realització</b>	Retransmissió per l'aplicació Zoom. Per unir-se a la reunió Zoom: <a href="https://us02web.zoom.us/j/84984936666?pwd=Y3FISndjZHRObDZldVhya0VKZ0wyQT09">https://us02web.zoom.us/j/84984936666?pwd=Y3FISndjZHRObDZldVhya0VKZ0wyQT09</a> <b>ID de reunió: 849 8493 6666 Codi d'accés: 605477</b>		



**COPIB**  
Col·legi Oficial de Psicologia  
de les Illes Balears

# SESIONES PRÁCTICAS SEMANALES DE MINDFULNESS

## ATENCIÓN PLENA O CONSCIÉNCIA PLENA



<b>Fecha</b>	30 de noviembre de 2021	<b>Lloc</b>	
		Retransmisión por la aplicación Zoom	
<b>Horario</b>	Martes de 19:30 h. a 20:30 h.	<b>Duración</b>	1 hora
<b>Destinatarios/as</b>	Psicólogos/as colegiados/as, estudiantes de segundo ciclo y otros profesionales		
<b>Motivación</b>	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.		
<b>Objetivos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Enseñar a practicar Mindfulness</li><li>▪ Difundir sus cimientos teóricos y prácticos</li><li>▪ Experimentar las diferentes prácticas incluidas en los programas de Mindfulness más habituales</li><li>▪ Fomentar estrategias saludables enfocadas a fomentar la cura de un mismo</li><li>▪ Facilitar el estado de atención consciente en la práctica profesional del psicólogo, con los beneficios que esto comporta</li><li>▪ Ayudar a los profesionales interesados a incorporar esta herramienta en su actividad diaria, tanto a nivel personal como profesional</li></ul>		
<b>Metodología</b>	Teórico-práctica participativa.		
<b>Programa</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Prácticas guiadas de Mindfulness con nivel progresivo de dificultad</li><li>▪ Aclaración de las dudas que puedan ir surgiendo</li><li>▪ Exposición de los aspectos teóricos y prácticos más importantes</li><li>▪ Intercambio de experiencias y dudas con los compañeros de práctica</li></ul>		
<b>Coordinadores</b>	<b>Carme Aguiló Casabona</b> Psicóloga (col. B-00821), miembro del Grupo de Terapias de Tercera Generación y Mindfulness del COPIB.		
<b>Precio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Colegiados/as Mallorca y otros COP</li><li>▪ Colegiados/as en paro y colegiados jubilados/as</li><li>▪ Colegiados/as integrantes GT COPIB</li><li>▪ Estudiantes y pre-colegiados</li><li>▪ Otros profesionales</li></ul>	<b>GRATUITO</b>	
<b>Lugar de realización</b>	Retransmisión por la aplicación Zoom. Para unirse a la reunión Zoom: <a href="https://us02web.zoom.us/j/84984936666?pwd=Y3FISndjZHRObDZldVhya0VKZ0wyQT09">https://us02web.zoom.us/j/84984936666?pwd=Y3FISndjZHRObDZldVhya0VKZ0wyQT09</a> <b>ID de reunión:</b> 849 8493 6666 <b>Código de acceso:</b> 605477		