

MINDFULNESS

Reducción del estrés y desarrollo personal y profesional

Dentro del proyecto Conciencia Plena, tendrá lugar este curso impartido por Isabel Barrado, entre el 11 de febrero y el 1 de abril. El 7 de febrero finaliza el plazo de inscripción.

El Mindfulness, como técnica, tiene su origen en las antiguas prácticas contemplativas que tuvieron su desarrollo en la India y desde allí se difundieron por todo el continente asiático. El núcleo común de estas prácticas era conseguir un estado de felicidad a través de un refinado control sobre la reactividad de la mente, es decir, una emancipación del individuo sobre el condicionamiento psicológico.

Desde hace tres décadas estas prácticas se han estado aplicando con éxito e investigando en múltiples ámbitos que van desde el tratamiento terapéutico en una gran variedad de patologías psicofisiológicas, al contexto del trabajo social, pasando por educación, entornos laborales, etc., habiendo dado lugar al desarrollo de investigaciones empíricas en universidades como Harvard, Massachusetts, Oxford o Berkley...

OBJETIVOS GENERALES

Dotar a sus participantes de las herramientas y los recursos internos necesarios que les permitan, por un lado, identificar las reacciones habituales a los agentes estresores y por otro su adecuada gestión. Habilidades

que impedirán que el estrés habitual acabe derivando en sentimientos de continua insatisfacción, cuadros de ansiedad e incluso depresión, repercutiendo en su vida profesional, personal y social.

Que los participantes puedan generar nuevas soluciones ante los retos diarios en su vida profesional y personal. La emancipación de los condicionamientos habituales genera el espacio necesario para elaborar nuevas y creativas respuestas, siendo numerosas las investigaciones que avalan la relación directa entre las capacidades mindfulness y el incremento de la creatividad.

Será impartido por Isabel Barrado, Instructora de Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Practicum en Medicina en el Instituto Catalán de la Salud. Especialista Universitaria en Hipnosis Clínica por la Universidad de Almería. Directora del Centro de Hipnosis Profesional de Gandia. ■

Isabel Barrado

Especialista en Hipnosis Clínica.

C/ Ctra de Barx, 34-2º-12. 46702 Gandia

Teléfono: 610 444 439.

www.vivirsinestres.es

www.hipnosisgandia.es

