

**INFORMACIÓ E INSCRIPCIONES:**

Verdi 94, baixos

08012 Barcelona

Tel. 93 237 28 15

Fax 93 217 87 80

[www.institutgestalt.com](http://www.institutgestalt.com)

[ig@institutgestalt.com](mailto:ig@institutgestalt.com)

**TITULACIÓ:** Con la finalització del curso de Postgrado el alumno obtendrá el título de **EXPERTO EN MINDFULNESS: EMPRESA, SALUD y EDUCACIÓN (MB-ESE)** otorgado por el Institut Gestalt y por Mindful Management.

POSGRADO EN MINDFULNESS:  
EMPRESA, SALUD Y EDUCACIÓN

2015 / 2016

PSICOTERÀPIA, COMUNICACIÓ I RELACIONS HUMANES

El objetivo del posgrado es profesionalizar al alumno en el abanico de programas de mindfulness que se están impartiendo en la actualidad en las universidades, hospitales y empresas pioneras a nivel internacional, con base en las últimas investigaciones neurocientíficas.

## OBJETIVOS

Al acabar esta formación, el alumno será capaz de:

> Como profesional del ámbito de los recursos humanos, coaching, consultoría, del ámbito de la salud (física y psicológica) o de la educación, poner en práctica técnicas de mindfulness en el marco de sus funciones profesionales y ampliar sus habilidades de intervención a nivel particular o grupal. Tendrá la capacidad de dirigir las diferentes técnicas de meditación y de impartir los conocimientos relacionados con y los estudios neurocientíficos que confirman los beneficios del mindfulness.

> Como persona interesada en su desarrollo y crecimiento personal conseguir desarrollar su autoconocimiento y mejorar su calidad de vida personal a través de la práctica del mindfulness habiéndolo incorporado como parte de su vida.

## PROGRAMA

En el curso se imparte un programa teórico-práctico muy completo que abarca todos los ámbitos de aplicación del mindfulness, y que consta de los siguientes módulos:

### I. Introducción al Mindfulness (20 h).

> **Mindfulness: enfoca la atención en la era de las distracciones.**

Aprenderemos experiencialmente cómo el uso que hacemos de la tecnología nos hace estar cada día más dispersos e "intoxicados". Como respuesta ante esta situación, aprenderemos a desarrollar nuestras habilidades mindfulness para vivir de verdad y conscientemente nuestra realidad presente.

> **Transformación de las emociones a través de mindfulness.**

La finalidad del curso es enseñar a practicar la meditación mindfulness de manera que nos pueda ayudar en los procesos de transformación emocional, aliviando el sufrimiento y abriendo la puerta a la comprensión y a la creatividad.

### II. Mindfulness para la reducción del estrés: Versión intensiva del programa MBSR (20 h).

El Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness - MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), fue creado en 1979 por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Clínica de Reducción de Estrés de la Universidad de Massachusetts. Desde entonces, este programa ha ganado prestigio internacional gracias a la evidencia científica de su efectividad en la disminución de los efectos del estrés. Siguiendo la estructura y el enfoque específico del programa MBSR, aprenderemos y practicaremos mindfulness de forma intensiva. Será un aprendizaje profundo y de su integración en la vida diaria.

### III. Mindfulness y salud: Versión intensiva del programa MB-MAC para profesionales (20h).

Formación pionera en España en hábitos de "mindful eating" (alimentación consciente) que integra el mindfulness en una de las actividades diarias que más refleja los estados de estrés, ansiedad y desorden emocional. Permite su aplicación como complemento al asesoramiento nutricional para que los resultados sean sostenibles, o también como único método para abordar la relación de lucha del cliente con la comida sin hacer dieta.

### IV. Mindfulness en el entorno laboral (20 h).

Este módulo ofrece la formación combinada de mindfulness y habilidades de inteligencia emocional necesarias para el liderazgo efectivo y la excelencia profesional basándose en los últimos estudios de neurociencia. Especialmente diseñado para introducir el mindfulness en la

empresa, en procesos de coaching o consultoría. Sigue la estructura del programa "SIY" (Search Inside Yourself) desarrollado en Google.

### V. Mindfulness/educación en niños y jóvenes (10 h).

Aprenderemos a cómo guiar prácticas de mindfulness a los niños, jóvenes (a prestar atención, a calmarse y regular sus impulsos, mejorar la cooperación entre compañeros y permitirles estar más presentes) y adultos (a estar menos estresados y permanecer tranquilos y enfocado).

### VI. Mindfulness y transformación (10 h).

Tres son los ejes que posibilitan una transformación en la persona; en primer lugar el reconocimiento de su esencia y potencial (Meditación); el segundo una actitud en la vida de desarrollo, entrega y autenticidad, un vivir el presente (Actitud positiva); y en tercer lugar una reprogramación de las grabaciones inconscientes que limitan artificialmente nuestra vida (Reeducación del inconsciente).

## METODOLOGÍA

Es una formación presencial, participativa y experiencial donde los alumnos pueden consolidar su práctica en el mindfulness así como recibir recursos y herramientas para poder transmitirlo en los diferentes ámbitos señalados. Se trabajará a partir de la lectura de libros recomendados combinando teoría y práctica y requerirá un compromiso personal de práctica meditativa de acuerdo con las directrices propuestas por los docentes.

## FORMATO

El posgrado se inicia el 16 de octubre de 2015 y finaliza el 9 de julio de 2016. Tiene una duración de 116 horas distribuidas de la siguiente manera:

**Lectivas** 100 horas repartidas en un fin de semana al mes (viernes de 16 a 21 h, sábados de 9:30 a 14:30 h).

**Práctica intensiva** 16 horas de práctica intensiva (distribuidas en dos encuentros de 8 horas y en domingo).

**Fechas:** > **Módulo I:** 16 y 17 de octubre y 27 y 28 de noviembre.  
> **Módulo II:** 18 y 19 de diciembre y 15 y 16 de enero.  
> **Módulo III:** 12 y 13 febrero y 4 y 5 de marzo.  
> **Módulo IV:** 8 y 9 de abril y 6 y 7 de mayo.  
> **Módulo V:** 10 y 11 de junio.  
> **Módulo VI:** 8 y 9 de julio.

> **Práctica intensiva:**  
17 de enero y 8 de mayo.

**Dirección:** M<sup>a</sup> Pilar Casanova  
y Enrique Escauriza.

**Coordinación:** Alfonsa Guerrero.

**Requisitos de admisión:** Graduados y licenciados. Se recomienda tener conocimientos de mindfulness y haber realizado o realizar durante el postgrado un retiro de meditación.

Se reserva un 15% de plazas para no titulados a los cuales se les expedirá un título de Formación en Mindfulness.

**Precio:** 1.750 €. Existe la posibilidad de cursar los módulos por separado siendo entonces el precio de 400 € los módulos de 20 h (dos fines de semana) y de 200 € los módulos de 10 h (un fin de semana). Las jornadas de práctica intensiva, 25 € cada una. Plazas limitadas por orden de inscripción.

**Conferencias informativas:** Jueves 2 de julio y lunes 14 de septiembre a las 20 h en el IG.