

Mindfulness: calma y el bienestar en 6 semanas

21 y 28 de octubre y 4, 11, 18 y 25 de noviembre
10:00 a 11:30 (Aula virtual)

Este taller práctico aporta **herramientas** que nos ayudan a generar **mayores niveles de bienestar y a disminuir la ansiedad y el estrés, y facilita la gestión de nuestras emociones y el estar en el aquí y ahora.**

Estos aspectos adquieren un **gran valor teniendo en cuenta el modo de vida actual, acelerado y con muchos estímulos y múltiples exigencias y expectativas en el ámbito laboral, familiar, social y personal.** Mantenido en el tiempo, puede generar malestar en forma de: ansiedad, cansancio, nerviosismo, apatía, irritabilidad, insomnio, falta de concentración, etc. ¿Quieres romper con esto?

¿A QUIÉN SE DIRIGE?

Personas adultas interesadas en generar mayor bienestar emocional, en tener un primer contacto con el Mindfulness y/o que deseen dar continuidad y asentar la práctica.

Más Información e Inscripción:

www.agintzari.com/formacion | formacion@bogankoop.eus | tlf.: 94.474.52.55

OBJETIVOS

- Recuperar la capacidad de pararse y observarse, y de estar en el aquí y ahora.
- Aprender a utilizar la herramienta Mindfulness para gestionar los hábitos de vida generadores del estrés y sufrimiento.
- Tomar conciencia de la interacción mente-emoción-cuerpo y su influencia en los procesos de salud y enfermedad.
- Promover el bienestar emocional, mental y físico.
- Generar espacios y tiempos de quietud, autorregulación y autocuidado e integrarlos en las rutinas cotidianas.

CONTENIDOS

- **Parar, observar, estar aquí y ahora:** acercándonos al Mindfulness.
- Elementos básicos constituyentes del **Mindfulness**.
- El ciclo del estrés y la **gestión de las emociones y los pensamientos** rumiantes.
- Tomando **conciencia:** cómo me siento, cómo pienso, cómo me afecta.
- La práctica y generación de **momentos de bienestar**.
- Introduciendo la **práctica en mi día a día:** prácticas formales e informales.

Más Información e Inscripción:

www.agintzari.com/formacion | formacion@bogankoop.eus | tlf.: 94.474.52.55

METODOLOGÍA

Este espacio está enfocado a la práctica vivencial de técnicas y estrategias basadas en el Mindfulness, e incluye la transmisión de conocimientos que complementan el aprendizaje.

El curso se realizará **de manera online en sesiones en directo**, y el grupo estará formado por un **mínimo de 8 y un máximo de 15 personas**.



Con el fin de fomentar la participación y el aprendizaje significativo, se recomienda **activar** la cámara y el micrófono.

FORMADORA



Igone Altonaga es Licenciada en psicología, Terapeuta de familia y pareja e Instructora de mindfulness, compasión y ciencias contemplativas en Quietud Mindfulness Center (título avalado por el Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza).

Desde hace más de 25 años, desarrolla su labor profesional como psicóloga dentro de Agintzari SCIS y dirige grupos y procesos individuales de Mindfulness con diferentes colectivos de profesionales de la relación de acompañamiento, con niños, niñas, adolescentes, familias, personas adultas y mayores.

Más Información e Inscripción:

www.agintzari.com/formacion | formacion@bogankoop.eus | tlf.: 94.474.52.55