MINDFULNESS

PARA PROFESIONALES DE APOYO A PERSONAS CON TEA

APOYANDO A LOS APOYOS

INICIO: 12 DE ABRIL 2023

FIN: 7 DE JUNIO 2023

8 SESIONES. MIÉRCOLES 19:00-20:30 CET

CIERRE INSCRIPCIONES: 30 MARZO

ONLINE

INSTRUCTOR:

DAVID MARTÍNEZ RUBIO

CON FINANCIACIÓN DE:

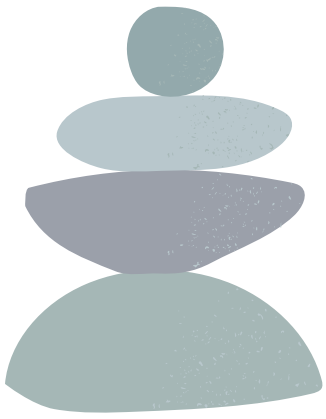
FESPAU

Fundación "la Caixa"

Fundación ONCE

¿SABÍAS QUE...?

Much@s profesionales que apoyan a otras personas se sienten emocionalmente agotados



Los programas basados en Mindfulness mejoran el Bienestar Emocional de l@s profesionales de apoyo.

CON FINANCIACIÓN DE:

FESPAU

Fundación "la Caixa"

Fundación ONCE

ESTE PROGRAMA ES PARA TI

¿Te sorprendes haciendo cosas en piloto automático?

¿En los malos momentos te tratas con poca amabilidad?

¿Tienes la cabeza llena de pensamientos que te atrapan?

¿Quieres conocer nuevas formas de relacionarte con tus emociones ?

¿Te sientes inquiet@?

¿Quieres mejorar tu Bienestar Emocional?

CON FINANCIACIÓN DE:

FESPau

Fundación "la Caixa"

Fundación ONCE

MINDFULNESS

¿QUÉ APRENDEREMOS?

Qué es Mindfulness y cómo poder aplicarlo en la vida diaria

Cómo gestionar el estrés, reducir la ansiedad y la preocupación

A responder en lugar de reaccionar de forma impulsiva

Establecer una relación con uno mismo y los demás con mayor amabilidad y menor (auto)crítica.

Patrones más saludables en la relación con otras personas en función de las necesidades propias y del otro

CON FINANCIACIÓN DE:

FESPau

Fundación "la Caixa"

Fundación ONCE

METODOLOGÍA

Sesiones Online

Metodología experiencial. Durante las sesiones realizaremos las prácticas y técnicas de mindfulness que nos guiarán en el entendimiento y consolidación de los conceptos principales del programa.

Durante el resto de la semana tendremos la oportunidad de continuar practicando de forma autónoma.

FECHAS

8 sesiones de 90 minutos
Miércoles, de 19:00 a 20:30 CET (18:00-19:30 hora Canaria)
Abril: 12 y 19
Mayo: 3, 10, 17, 24, 31
Junio: 7

Inscripciones hasta el 30 de Marzo de 2023

COMPROMISOS

Cumplimentar el cuestionario de evaluación previo al programa y el cuestionario posterior a la realización del mismo.

Asistir al menos al 80% de las sesiones del programa

Realizar las prácticas que se indiquen en el transcurso del programa.

Abonar el coste de la matrícula/programa antes del 30 de marzo de 2023. En caso de no poder asistir a la formación, únicamente se realizará el reintegro de la matrícula por causa debidamente justificada, y siempre y cuando ésta sea comunicada con un plazo mínimo de una semana antes del inicio de la formación.

CONTACTO

h.gandia@fespau.es

CON FINANCIACIÓN DE:

FESPAU

Fundación "la Caixa"

Fundación ONCE

David Martínez Rubio

- DOCTOR EN PSICOLOGÍA POR LA UNIVERSIDAD DE VALENCIA, PSICÓLOGO GENERAL SANITARIO (COL CV07589), MÁSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA E INSTRUCTOR DE MBCT (TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS) POR EL OMC (OXFORD MINDFULNESS CENTRE).

- FORMADO EN LOS PROTOCOLOS MÁS UTILIZADOS BASADOS EN LA PRÁCTICA DE LA COMPASIÓN (MSC; FORMACIÓN BÁSICA EN MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN). CFT; TERAPIA FOCALIZADA EN LA COMPASIÓN Y EL CBCT (ENTRENAMIENTO EN COMPASIÓN DE BASE COGNITIVA).

- COMPAGINA SU TRABAJO COMO PSICÓLOGO CLÍNICO EN PSICOFORMA CON EL DE PROFESOR E INVESTIGADOR EN LA UNIVERSIDAD EUROPEA DE VALENCIA (UEV), IMPARTIENDO PRINCIPALMENTE CLASES DE MÁSTER CENTRADAS EN EL ÁMBITO CLÍNICO Y EN LA APLICACIÓN CIENTÍFICA DE INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN, ÁREA EN LA QUE INVESTIGA DESDE EL GRUPO DE INVESTIGACIÓN QUE DIRIGE EN LA UEV.

- IMPARTE REGULARMENTE FORMACIONES BASADAS EN MINDFULNESS Y COMPASIÓN EN ORGANIZACIONES, EDUCACIÓN (PROFESORADO Y ALUMNADO), DEPORTISTAS DE ÉLITE Y, CONTEXTOS CLÍNICOS (PROFESIONALES SANITARIOS, PACIENTES ONCOLÓGICOS, PERSONAS CON DOLOR CRÓNICO, FIBROMIALGIA, DEPRESIÓN Y ANSIEDAD PRINCIPALMENTE).

CON FINANCIACIÓN DE:

FESPAU

Fundación "la Caixa"

Fundación ONCE

PLAZAS LIMITADAS

MATRICULACIÓN

1. Cumplimenta un breve cuestionario donde te pedimos algunos datos personales para poder contactar contigo. En él se indica cómo proceder al pago de la matrícula.

HTTPS://BIT.LY/INSCRIPCIONMINDFULNESSPROFESIONALES

2. Para realizar el ingreso de la matrícula indica en el concepto: MindfulProfes+nombre del participante (por ejemplo, MindfulProfes MariaPérez) En el siguiente número de cuenta: ES85 2100 2819 7102 0001 7513 Titular: Federación Autismo FESPAU.

Coste matrícula para profesionales de entidades socias de FESPAU o soci@s individuales de FESPAU: 15 euros

Coste matrícula para profesionales NO pertenencientes a entidades socias o NO soci@s individuales: 35 euros

El coste real del programa por participante es de 280 euros. Sin embargo, gracias a que se trata de un programa subvencionado por la Fundación La Caixa, la Fundación ONCE y FESPAU el coste del programa para los participantes es significativamente reducido

3. Una vez cumplimentado este primer cuestionario breve y formalizada la matrícula, recibirás en la dirección de correo electrónico que nos hayas facilitado un segundo enlace para cumplimentar el cuestionario de evaluación previo al programa. Al finalizar este segundo cuestionario recibirás los enlaces para poder asistir a las sesiones.

CON FINANCIACIÓN DE::

FESPAU

Fundación "la Caixa"

Fundación ONCE