Programa de entrenamiento de
Christopher Germer y Kristin Neff:
Mindful Self-Compassion (MSC)

Respira PRESENTE

Mindfulness y Autocompasión (MSC)

Impartido por:

Sandra M. Hernández Osorio y Vicente Camacho Vela

PROGRAMA MSC

22 de octubre al 03 de diciembre de 2021

08 SESIONES

+ sesión de retiro

FORMATO

LIVE-ONLINE

Información: Email: info@respirapresente.com 34+ 695011708 (España) www.respirapresente.com

“Las investigaciones científicas demuestran que el entrenamiento en este curso: aumenta la autocompasión, incrementa la atención plena, disminuye la ansiedad reduce los síntomas asociados al estrés, disminuye el agotamiento (Burnout) e incrementa la compasión hacia los demás.”

IMPARTIDO POR:

Sandra Milena Hernández Osorio

Trabajadora Social y Terapeuta de la Universidad Pontificia Bolivariana (U.P.B). Residente en España hace 16 años. Experiencia profesional a nivel internacional en el área de Bienestar Social y Recursos humanos. Acreditada como Formadora Experta Universitaria en Mindfulness e Inteligencia Emocional (Universidad de Málaga – UMA), Diploma de Estudios Avanzados (DEA) en Psicología Básica en el Doctorado en Inteligencia Emocional de +++la Universidad de Málaga. Más de 10 años de experiencia en docencia universitaria y formación en Mindfulness y compasión en el ámbito organizacional y Centros de Profesorado (CEP) de la Junta de Andalucía. Trained MSC Teacher, certificado por el Center for Mindful Self-Compassion de la Universidad de California, San Diego (UCSD); entrenamiento de Mindfulness y Autocompasión con líderes mundiales como Beth Mulligan, Christine Brahler, Marta Alonso y Luis Gregori. Presidente de la Asociación Respira Presente.

Website: www.respirapresente.com

Vicente Camacho Vela:

Diplomado en Trabajo Social (Universidad de Málaga). Experto en E-Learning (CEA). Experto Universitario en Mindfulness: Gestionar emociones eficazmente a través de la atención Plena (Universidad de Málaga - UMA). Formador en el entrenamiento Online del Máster en Mindfulness de la UMA, facilitador-docente en el MOOC Mindfulness para gestionar emociones (Plataforma Online “Miríadax”).

Curso de MBSR (Mindful Based and Stress Reduction). Cualificado para la Planificación y diseño de contenidos de procesos de enseñanza en contextos de teleformación. Formador de formadores especialidad en teleformación.

Experiencia en docencia universitaria y formación en Mindfulness y compasión en el ámbito organizacional y en Centros de Profesorado (CEP) de la Junta de Andalucía. Trained MSC Teacher.

Website: www.respirapresente.com

Respira PRESENTE

Respira
PRESENTE

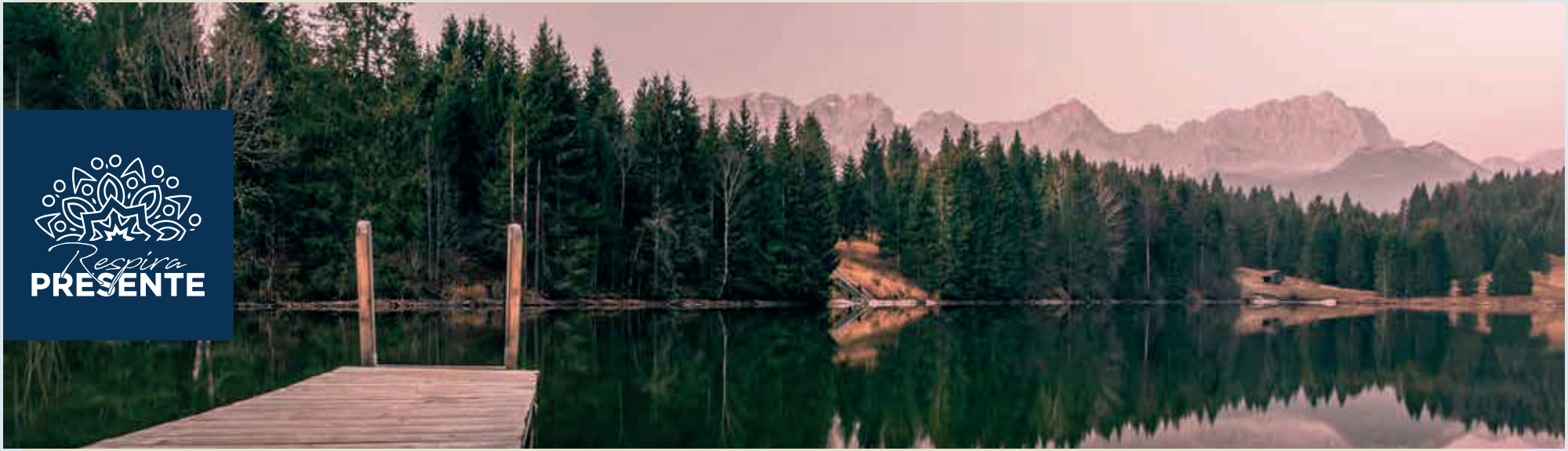
El Mindful Self-Compassion (MSC) es un programa de entrenamiento que goza de un importante apoyo empírico (http://self-compassion.org/the-research/), diseñado para cultivar la habilidad de la Compasión o amor incondicional hacia uno/a mismo/a.

Está basado en la innovadora investigación de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer con el objetivo de enseñar principios básicos y experiencia práctica que nos permita comenzar a responder con mayor amabilidad, atención y comprensión a momentos difíciles de nuestras vidas, mejorando de este modo la relación que tenemos con nosotros/as mismos/as.

Es el programa basado en compasión más ampliamente difundido en el mundo, como revela el hecho de que se imparta en la actualidad en 29 países del mundo en 16 idiomas, superando este año la cifra de 2000 hombres y mujeres que, en calidad de instructores oficiales del programa, imparten el Programa a nivel mundial en diferentes contextos empresariales, clínicos y educativos.

Más información en: www.centerformsc.org

En España se han superado ya más de 150 ediciones del programa, gracias al trabajo de más de 100 profesionales certificados en proceso de formación/supervisión, que trabajan de forma admirable con el objetivo de mantener la calidad de la enseñanza del Programa, conforme a sus estándares y código ético en castellano y catalán. Habiéndose beneficiado del Programa en estos momentos más de 5.500 personas.



Las investigaciones han demostrado que el entrenamiento en este programa:

- Aumenta la compasión hacia uno/a mismo/a.
- Aumenta la compasión hacia los demás.
- Aumenta la atención plena.
- Aumenta la satisfacción vital.
- Disminuye la depresión, la ansiedad y el estrés.

Para más información sobre el Programa MSC pueden dirigirse al siguiente enlace:

http://www.mindfulnessyautocompasion.com

Respira PRESENTE

OBJETIVOS DEL CURSO:

-Dejar de **tratarse a sí mismo/a** con dureza.
-Manejar las **emociones difíciles** con facilidad.
-**Motivarse** a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse.
-Transformar **relaciones difíciles,** tanto antiguas como nuevas.
-Llegar a ser el mejor **cuidador** de sí mismo.
-Aprender ejercicios de **mindfulness** y de **autocompasión** para la vida cotidiana.
-Saborear la vida y cultivar la **felicidad.**
-Comprender la **teoría y la investigación** sobre la autocompasión.

DIRIGIDO A:

El curso está dirigido a personas que deseen profundizar en la práctica del Mindfulness y la autocompasión:

Profesionales de la salud, ciencias sociales y jurídicas, artes y humanidades, ingenierías, educación; padres y/o madres... c**ualquier persona interesada en aprender a cuidarse y cuidar a las demás de forma saludable.**

No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para participar en la formación.

FECHAS Y HORARIOS:

Viernes de 18:00 a 21:00 h. (ESP)

Octubre:
Viernes 22, 29 y Martes 26

Noviembre:
Viernes 5, 12, 19 y 26

Diciembre:
Viernes 3

Sábado 13 de noviembre:
Tendremos una sesión de retiro (Práctica intensiva de Mindfulness y Autocompasión en silencio afable) de 10:00 a 13:00 h.

INVERSIÓN:

Valor para personas de países en **Europa**:

- **Tarifa reducida** hasta el 15 de octubre de 2021: (340€)
- **Tarifa normal** a partir del 16 de octubre de 2021: (360€)

FORMAS DE PAGO:

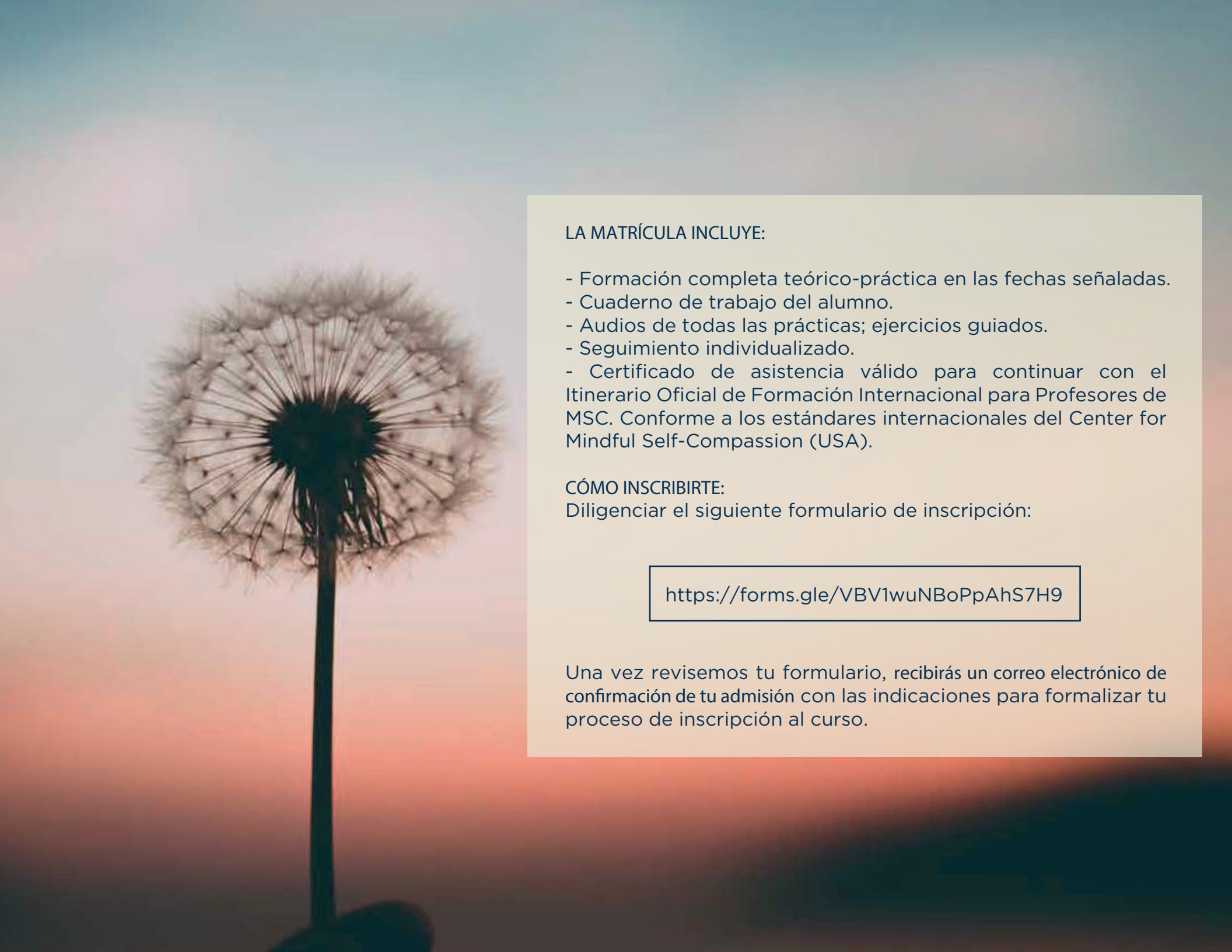
- Para pagos en **Europa** transferir el valor a la cuenta bancaria IBAN ES94 2038 9788 3160 0041 1281 a nombre del titular Respira Presente.

- Desde el **exterior** solicita a nuestro correo electrónico info@respirapresente.com un PayPal para el pago.

- **Recuerda enviar el comprobante de pago** con el nombre completo del participante al correo electrónico info@respirapresente.com.

Un semana antes de iniciar el curso, recibirás por correo electrónico con el enlace, junto con el material de trabajo y las instrucciones para acceder a las sesiones.

PLAZAS LIMITADAS



LA MATRÍCULA INCLUYE:

- Formación completa teórico-práctica en las fechas señaladas.
- Cuaderno de trabajo del alumno.
- Audios de todas las prácticas; ejercicios guiados.
- Seguimiento individualizado.
- Certificado de asistencia válido para continuar con el Itinerario Oficial de Formación Internacional para Profesores de MSC. Conforme a los estándares internacionales del Center for Mindful Self-Compassion (USA).

CÓMO INSCRIBIRTE:
Diligenciar el siguiente formulario de inscripción:

https://forms.gle/VBV1wuNBoPpAhS7H9

Una vez revisemos tu formulario, recibirás un correo electrónico de confirmación de tu admisión con las indicaciones para formalizar tu proceso de inscripción al curso.

CERTIFICADO DE LA FORMACIÓN:

Se entrega Certificado Oficial del Programa MSC a la finalización del Programa.

La realización de este curso NO implica la capacitación para la docencia del programa MSC según los estándares de formación de sus creadores, siendo, sin embargo, este el primer paso obligado e imprescindible para realizar dicho itinerario para capacitarse como
formador del Programa MSC a nivel profesional.

MÁS SOBRE EL PROGRAMA MSC

Es el Programa de Mindfulness y Compasión más asentado, y se imparte en todo el mundo (Europa, USA, China, Corea, Australia...). Detrás hay un largo periodo de investigación y maduración.

Si desea puede consultar estudios en:
www.self-compassion.org

Es importante aclarar que la palabra "autocompasión" no significa tener lástima de uno/a mismo/a ni mucho menos auto-compadecerse, sino tratarse a sí mismo/a con amabilidad y con cariño, como haríamos con un amigo que estuviera en dificultades. Se trata de aprender a tratarse bien a uno/a mismo/a en todos los aspectos de la vida, especialmente cuando fallamos, fracasamos o nos sentimos inadecuados.

El MSC **puede ser aprendido por cualquier persona,** incluso aquellos que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que se sienten incómodos cuando son bondadosos consigo mismos. Es una actitud valiente que nos protege de ser dañados, incluyendo el daño que involuntariamente nos infligimos sobre nosotros mismos a través de la autocrítica, el aislamiento o el ensimismamiento obsesivo. La compasión hacia uno mismo proporciona **fuerza emocional y resiliencia,** permitiéndonos reconocer nuestros defectos, motivándonos a nosotros mismos con amabilidad, perdonándonos a nosotros mismos cuando sea necesario, ayudándonos a relacionarnos con los demás desde el corazón y a ser nosotros mismos de verdad.

Antes de inscribirse, los participantes deberían planificarse el asistir a cada sesión e intentar practicar mindfulness y autocompasión por lo menos 30 minutos al día durante todo el programa, para garantizar la efectividad del mismo.

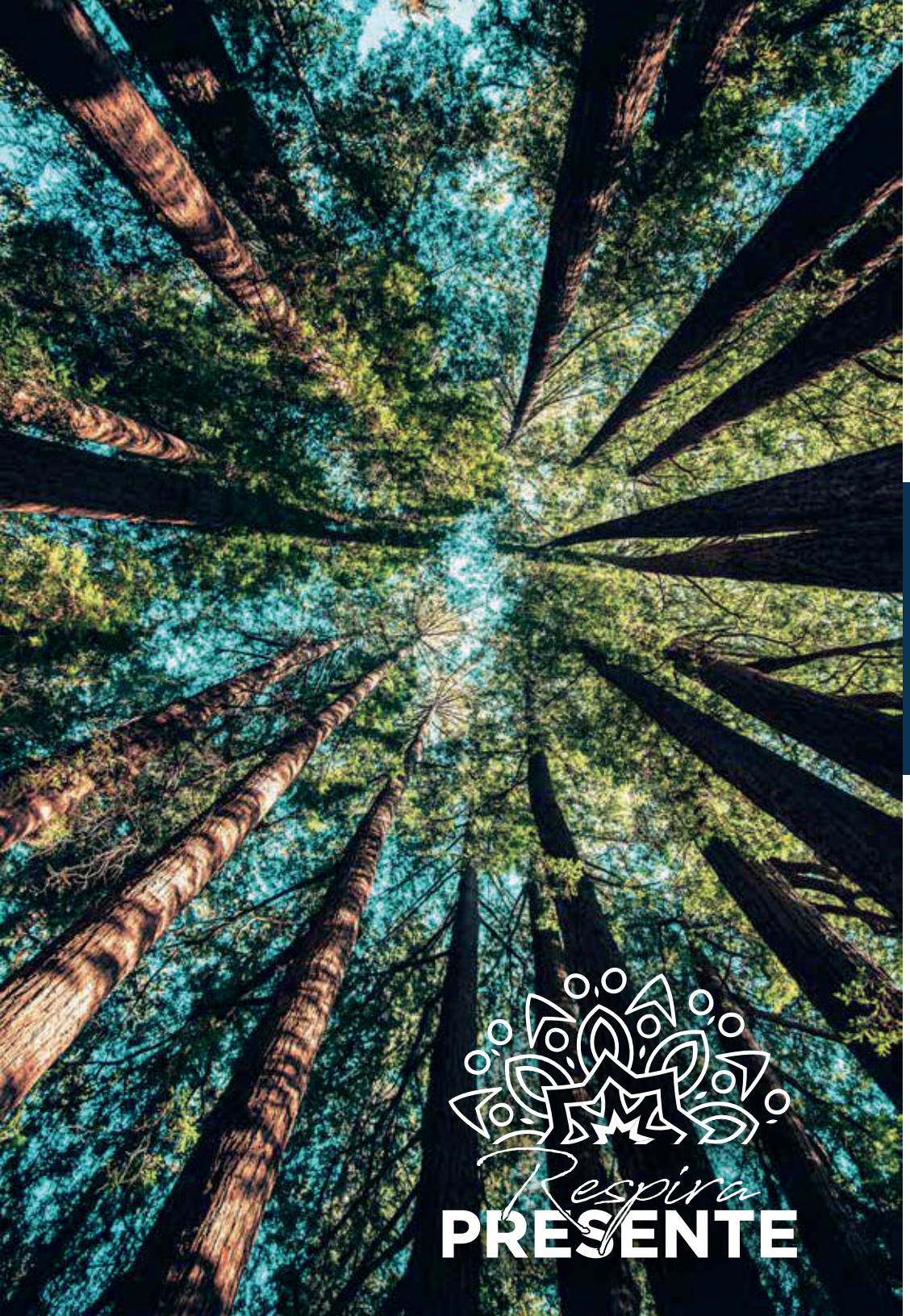
METODOLOGÍA:

El curso (MSC) en formato online se compone de **8 sesiones + sesión de retiro.**

Las sesiones son semanales y tienen una **duración de 3 horas.**

Estas sesiones se desarrollarán a través de una **plataforma privada de forma online en vivo y con el acompañamiento de los profesores.**

Las actividades del programa incluyen **meditaciones específicas,** charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se experimenta en los ejercicios y **prácticas para casa.** El objetivo es que los participantes experimenten directamente la experiencia de la compasión hacia uno mismo y **aprendan las prácticas para que las evoquen** en su vida diaria.



PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS DEL

MSC MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN.

TEMÁTICAS:

- Descubre qué es la Autocompasión.
- Practicando Mindfulness.
- Practicando la Bondad -Amorosa.
- Descubriendo tu Voz Compasiva.
- Viviendo profundamente.
- Manejando las emociones difíciles.
- Transformando las relaciones difíciles.
- Abrazando tu vida.

Información:

34+ 695011708 (España)

info@respirapresente.com

www.respirapresente.com

Síguenos en instagram:

@respira.presente

Conéctate:

facebook.com/respirapresente