

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



Mindfulness y Autocompasión (MSC)

Impartido por:

Sandra Milena Hernández Osorio /// Vicente Camacho Vela

PROGRAMA MSC

7 de Febrero al 3 de abril de 2020

8 sesiones (24 horas de formación) y Jornada de Práctica Intensiva (5 horas).

Málaga

“ Este curso, permite consolidar la práctica de la compasión hacia uno mismo de una forma suave, gradual, firme y profunda, haciendo un verdadero proceso de transformación personal. ”

Información:

Teléfono: +34 (695 011 708) /// Email: info@respirapresente.com /// Página web: www.respirapresente.com

“

La investigación demuestra que el entrenamiento en este programa aumenta la autocompasión o amor incondicional hacia uno mismo, la compasión hacia otros, el bienestar emocional, disminuye la ansiedad, depresión y estrés, y ayuda al mantenimiento de hábitos saludables y a tener relaciones personales satisfactorias.

”

Impartido por:



Sandra Milena Hernández Osorio.

Trabajadora Social de la Universidad Pontificia Bolivariana (U.P.B), Psicoterapeuta. 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. Master Universitario en Gestión y Administración de Empresas Deportivas (UMA), Curso de MBSR (Mindful Based and Stress Reduction).

Experiencia en docencia universitaria y formación en Mindfulness y compasión en el ámbito organizacional y Centros de Profesorado (CEP) de la Junta de Andalucía. Acompañamiento compasivo a pacientes en cuidados paliativos con cáncer (CUDECA). Trained MSC Teacher.

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).

Formador en el entrenamiento Online del Máster en Mindfulness de la Universidad de Málaga, facilitador-docente en el MOOC Mindfulness para gestionar emociones (Plataforma Online “Miríadax”).

Curso de MBSR (Mindful Based and Stress Reduction), Cualificado para la Planificación de procesos de enseñanza en contextos de teleformación, así como en el Diseño de contenidos y materiales accesibles para la teleformación. Formador de formadores: especialidad en teleformación, experiencia en docencia universitaria y formación en Mindfulness y compasión en Centros de Profesorado (CEP) de la Junta de Andalucía. Trained MSC Teacher.

Website: www.respirapresente.com



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 22 países del mundo en 15 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 las 80 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 **5.000 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.mindfulnessautocompasion.com>

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 de la autocompasión:

Profesionales de la salud, ciencias sociales y jurídicas, artes y humanidades, ingenierías, educación; padres y/o madres... **cualquier 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:

Febrero:

Viernes 7, 14, 21 de 18:00 a 21:00 horas.

Marzo:

Viernes 6, 13, 20 y 27 de 18:00 a 21:00 horas.

Abril

Viernes 3 de 18:00 a 21:00 horas.

Jornada de Práctica Intensiva:

Sábado 7 de marzo de 9:00 a 14:00 horas.

INVERSIÓN:

Tarifa reducida: Hasta el 13 de enero de 2020: **360 €**

Tarifa normal: A partir del 14 de enero de 2020: **400 €**

El pago se puede hacer en dos momentos:

- Un primer pago de 180€ en concepto de señal una vez aceptada la inscripción como reserva de plaza.
- Y un segundo pago de la cantidad restante según se acoja a la tarifa reducida o normal , el primer día de las sesiones.

PLAZAS LIMITADAS.

Para grupos empresariales; concertar condiciones con un mínimo de inscritos pudiéndose aplicar la tarifa reducida.



LA MATRICULA INCLUYE:

- Formación completa teórico-práctica en las fechas señaladas.
- Dossier con los contenidos teóricos.
- Audios de todas las prácticas; ejercicios guiados.
- Seguimiento individualizado.
- Certificado válido para Itinerario Oficial de Formación de Profesores de MSC. “Conforme a los estándares de la Red Española de Programas Estandarizados de Mindfulness y Compasión de la cual es miembro el programa MSC”.

LUGAR:

Calle Mauricio Moro Pareto, 3. Málaga.

CÓMO INSCRIBIRME

- Escriba al siguiente email donde le enviaremos el formato de ficha de inscripción: info@respirapresente.com. O si lo prefiere al móvil 695011708.
- Diligencie todos los apartados de la ficha de inscripción.
- Envíela a info@respirapresente.com poniendo en “Asunto” su nombre y apellidos.
- Una vez se revise la documentación, confirmaremos su admisión y le daremos las instrucciones para realizar el pago del curso.

LO QUE NECESITA LLEVAR PARA LA FORMACIÓN:

Ropa cómoda. Se puede traer un cojín de meditación y esterilla si se tuviera. No obstante, todas las prácticas pueden realizarse en una silla.



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.

Este programa sería válido para acudir al Teacher Training de 2020 en Sao Pablo; Brasil.

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.



LO QUE PUEDE ESPERAR:

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 MSC es un taller cuyo objetivo es que los participantes experimenten directamente la experiencia de la Compasión hacia sí mismos y aprendan las prácticas para que las evoquen en su vida diaria.

El MSC es principalmente un programa de entrenamiento en Compasión, en vez de un entrenamiento en Mindfulness, como por ejemplo el MBSR.

Tampoco una psicoterapia, en tanto en cuanto, el énfasis de MSC está en la **construcción de recursos emocionales** en lugar de abordar directamente las viejas heridas. El cambio ocurre naturalmente a medida que desarrollamos la capacidad para estar con nosotros/as mismos/as de una forma más amable y compasiva.

Se dice que "el amor lo revela todo a pesar de uno mismo". Debido a que pueden surgir algunas emociones difíciles al practicar la autocompasión, los profesores están comprometidos en proporcionar **un ambiente seguro y de apoyo**, para que este proceso se desenvuelva, haciendo la experiencia interesante y gozosa para todos.





PROGRAMA BÁSICO DE CONTENIDOS DEL **MSC MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN**

- SESIÓN 1:** Descubre qué es la Autocompasión.
- SESIÓN 2:** Practicando Mindfulness.
- SESIÓN 3:** Practicando la Bondad- Amorosa.
- SESIÓN 4:** Descubriendo tu Voz Compasiva.
- SESIÓN 5:** Viviendo profundamente.
- SESIÓN 6:** Manejando las emociones difíciles.
- SESIÓN 7:** Transformando las relaciones difíciles.
- SESIÓN 8:** Abrazando tu vida.
- JORNADA DE PRÁCTICA INTENSIVA:** 5 horas.



Información:

Teléfono: +34 (695 011 708)

Email: info@respirapresente.com

Página web: www.respirapresente.com