

Moltes intervencions terapèutiques basades en Mindfulness o Atenció Plena s'estan emprant tant com a tractament de salut o com un medi per augmentar el benestar i la felicitat. Per a milions de persones al món s'ha convertit en l'estil de vida que trien perquè millora i enriqueix la seva vida quotidiana.

Cada cop es més freqüent que dins el col·lectiu mèdic hagi més professionals que desenvolupin alts nivells d'estrès, ansietat i burnout (esgotament) en relació al seu treball. L'entrenament en aquestes tècniques de concentració, calma i resiliència (habilitat per afrontar les situacions d'estrès) pot oferir beneficis significatius tant en la seva pràctica professional com en la seva vida personal.

Durant aquest programa aprendràs un conjunt d'eines i estratègies basades en Mindfulness (atenció plena) i compassió, que t'ajudaran a autogestionar l'estrès i a disminuir l'esgotament emocional i físic.



“Debemos tomar consciencia de la necesidad de un cambio fundamental. Me parece que a menos que aprendamos la naturaleza interna de ese cambio, la simple reforma o revolución externa tendrá muy poca importancia. A menos que investiguemos muy profundamente la naturaleza de la mente y del conocimiento, cualquier cambio tendrá muy poco sentido. Limitarse a cambiar lo superficial precisamente da continuidad a eso que intentamos cambiar” J. Krishnamurti

Ponent:

Sra. Júlia Rabés Cabús, Llicenciada en Psicologia per la Universitat de Barcelona. Terapeuta individual i grupal. Professora de cursos per al dolor (MBPM) i per l'estrès basats en Mindfulness i Compassió.

Objectius del curs:

Coneixement teòric del que significa Mindfulness i Compassió i la seva aplicació per als professionals de la salut.

Coneixement profund de Mindfulness i Compassió a través de la pràctica personal.

Gestionar l'estrès i l'ansietat perquè no acabi derivant en una contínua insatisfacció, tant en la vida laboral com en l'esfera personal i social.

Aplicar les tècniques apreses per l'autoconeixement, el desenvolupament personal, i fins i tot en el tractament dels pacients.

Curs de Reducció de l'estrès, ansietat i Burnout basat en MINDFULNESS, per a metges

**Organitza:
COL·LEGI OFICIAL DE METGES DE
LLEIDA**



OCTUBRE - NOVEMBRE 2018

Dates programades:

03/10/2018 – 10/10/2018

17/10/2018 – 24/10/2018

31/10/2018 – 07/11/2018

14/11/2018 – 21/11/2018

PROGRAMA

Desenvolupament d'una classe:

- Una o dos meditacions guiades.
- Moviments conscients (a partir de la 3a setmana).
- Compartir amb el grup.
- Espai de pràctica.
- Suport als teus dubtes.
- Tema de la setmana.

Continguts:

- Què és Mindfulness i Compassió.
- Ser conscient vs Pilot automàtic.
- Consciència del cos com a base per a l'atenció plena.
- Sofriment primari i secundari.
- Consciència dels pensaments i de les emocions.
- Resistència i Acceptació.
- Afecció i Rebuig.
- Modo SER i Modo FER.
- Permetre i deixar ser.
- El biaix de la negativitat.
- Sistemes de regulació emocional.
- Resiliència.
- Equanimitat.
- Connexió amb tots els éssers.
- Com introduir Mindfulness i compassió en el teu treball i els teus pacients.

Pràctiques i Meditacions:

- Escàner corporal.
- Respiració com a suport.
- Consciència de l'entorn.
- 3 minuts per respirar.
- Mindfulness en la vida quotidiana.
- Moviments conscients.
- Acceptació compassiva de lo difícil.
- Consciència de lo agradable.
- Loving kindness.

Beneficis:

- Major habilitat per afrontar les situacions d'estrès.
- Major concentració i claredat mental.
- Aconseguir més equilibri i calma en el dia a dia.
- Respondre i no reaccionar.
- Major empatia i escolta activa.
- Disminució del Burnout.
- Major motivació i satisfacció laboral.
- Habilitat de veure les situacions des de múltiples perspectives.

BUTLLETÍ D'INSCRIPCIÓ

El/la Dr./a:

desitja inscriure's al

Curs de Reducció de l'estrès, ansietat i Burnout basat en MINDFULNESS, per a metges

A celebrar del dia 3 d'octubre al 21 de
novembre del 2018 al COMLL, de les
18h a les 20h .

a ____ de _____ de 2017

x

(signatura)

Preu curs:

Metges: 75€

Metges Residents: 50€

**Places limitades: 15 persones
per rigorós ordre d'inscripció**