

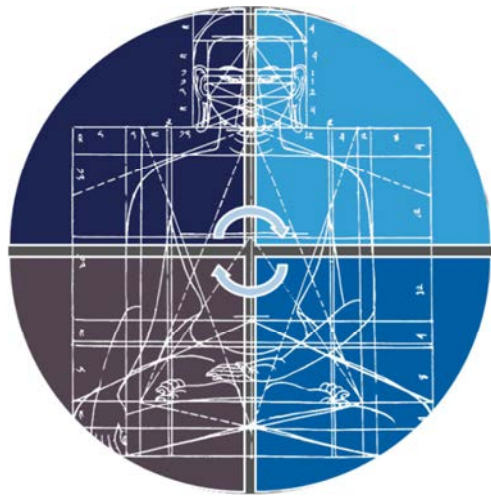
**FORMACIÓN AVANZADA
INSTRUCTORES/AS
MINDFULNESS
2018-2019
4º PROMOCIÓN**



PRESENTACIÓN

El Mindfulness puede entenderse como atención y conciencia plena, como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Pretende que la persona se centre en el momento presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento.

Como procedimiento terapéutico busca, ante todo, que los aspectos emocionales y cualesquiera otros procesos de carácter no verbal, sean aceptados y vividos en su propia condición, sin ser evitados o intentar controlarlos. El control sobre sucesos incontrolables, sujetos a procesamiento automático, requiere de la mera experimentación y exposición natural con la menor interferencia posible.



En BARAKA pusimos en marcha una “Escuela de Meditación” hace 19 años y hemos sido pioneros del Mindfulness a nivel estatal. Desde su fundación, BARAKA se ha dedicado a la investigación de las potencialidades y los beneficios de la Atención Plena, especialmente en cuatro áreas: el bienestar psicológico, la salud mental, el ámbito laboral y el educativo.

Para esta **Formación Avanzada de Instructores/as de Mindfulness** hemos diseñado una propuesta formativa en las competencias que un/a instructor/a de MBIs debe obtener para que su trabajo tenga las garantías suficientes de ser beneficioso para la población a la que se aplica y evitar efectos adversos. Hemos utilizado para su

elaboración todo el trabajo que se ha realizado hasta el momento en otros contextos y en otros países, prestando una especial atención a los desarrollos más avanzados y empíricamente probados. Para ello, contamos con un grupo de docentes del más alto nivel en el ámbito del Mindfulness, de gran preparación y prestigio.

Esta formación avanzada supone un desarrollo de nuestra Formación Básica de Instructores/as en Mindfulness.

COMPETENCIAS

La formación tiene como objetivo el desarrollo de las siguientes competencias del/la instructor/a:

- Ser capaz de distinguir entre los estados de la mente relacionados con mindfulness y otros estados mentales, especialmente los que sean clínicamente relevantes.
- Desarrollar en base a la práctica cualidades individuales que pertenecen al ámbito de la comunicación no verbal y de la ética.
- Conocer y desarrollar las claves del éxito en la relación terapéutica.
- Conocer y desarrollar competencias clave en la transmisión de conocimiento y dinamización de grupos.

METODOLOGÍA

La formación se compone de:

- 4 módulos de carácter presencial.
- Un retiro inicial de fin de semana.

Como complemento a las sesiones presenciales, la formación cuenta con una plataforma de soporte online donde acceder a los materiales del curso y otros materiales complementarios. Esta plataforma da acceso a una red privada de comunicación donde conocer novedades del curso e interactuar o compartir experiencias o materiales con los compañeros y profesores

PROFESORADO

Fernando Rodríguez: Doctor en Psicología y Maestro de meditación Vipassana. Terapeuta psicocorporal. Director de Baraka Instituto de Psicología Integral.

David Alvear: Doctor en psicología especializado en Mindfulness y en Psicología Positiva. Profesor de la UPV-EHU e Instructor de Mindfulness.

Jose Luis Molinuevo: Médico y doctor en Neurología, especialista en enfermedades neurodegenerativas. Director científico de la Fundación Pasqual Maragall. Profesor certificado de “Cultivating Emotional Balance”.

Gustavo G. Diex: Licenciado en Ciencias Físicas por la Univ. Autónoma de Madrid. Máster en Neurociencia Cognitiva por la Univ. Autónoma de Barcelona. TDI en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts.

TEMARIO

MÓDULO 1.

CONOCIMIENTO DE LOS PRINCIPALES ESTADOS, NIVELES Y RASGOS DE LA EXPERIENCIA HUMANA

1. Atención
2. Observación
3. Indagación
4. Comprensión

MÓDULO 2.

ASPECTOS EXPRESIVOS DE LA TRANSMISIÓN

1. Preparación y organización de la sesión
2. Las capacidades didácticas del instructor
3. La capacidad de liderazgo del instructor
4. Comprensión de la dinámica de los grupos

MÓDULO 3.

VALORES “ENCARNADOS” DEL INSTRUCTOR

1. Las 7 cualidades “encarnadas”
2. Presencia
3. Responsabilidad
4. Estabilidad: calma, alerta, no-reactividad

MÓDULO 4.

CULTIVANDO EL EQUILIBRIO EMOCIONAL

1. CEB: historia y objetivos
2. Modelo del equilibrio mental
3. Equilibrio emocional

REQUISITOS Y TITULACIÓN

Para completar la formación y obtener el título de Formación Avanzada en Competencias de Mindfulness además de la asistencia a todos los módulos, el retiro y cumplir con los compromisos y tareas fijados en la formación, los alumnos deberán acreditar su asistencia a un retiro de meditación de al menos una semana de duración, bien en nuestra escuela o en otras.

INFORMACIÓN

LUGAR:

Baraka, calle General Etxague 4 Bajo, Donostia-San Sebastián (Gipuzkoa)

HORARIO:

Módulos formativos: de 10,00 a 14,00 y de 16,00 a 20,00.

PRECIO:

800 € (retiro inicial incluido)

Se realizarán dos pagos:

1º pago: 400€ a la formalización de matrícula.

2º pago: 400€ en Noviembre.

FECHAS:

La formación se distribuirá en un retiro inicial y 4 módulos formativos.

Retiro Inicial - 16/18 de Noviembre

Módulo 1 - 24 de Noviembre

Módulo 2 - 12 de Enero

Módulo 3 - 2 de Febrero

Módulo 4 - 9 de Marzo

INSCRIPCIÓN

Para realizar la inscripción se deberá enviar un email a formacion@barakaintegral.org para asegurar la disponibilidad de plaza.

