

Programa de Reducción del estrés basado en Mindfulness MBSR 10^a Ed. Invierno 2019

Dirigido por

Beatriz Rodríguez Vega

Psiquiatra en H.U. La Paz de Madrid, Profesora de la UAM. Profesora certificada y Train the Trainers por el CFM de UMASS para el programa MBSR y cualificada para desarrollar el programa de Mindfulness Inter-personal. En su trabajo clínico integra las prácticas de Mindfulness en psicoterapia.

Impartido por:

Carmen Bayón Pérez

Psiquiatra en H.U. La Paz de Madrid, Profesora de la UAM. Profesora acreditada para realizar Programas MBSR-UMASS.

Blanca Amador

Blanca Amador es Psicóloga clínica, en H. U. La Paz de Madrid, Profesora acreditada para realizar Programas MBSR (CFM-UMASS).

Coordinación docente

María Romero Alonso

Tel.: 653 713 123 de 9:30 a 13:00 h
cursosmindfulnessuam@efsyp.com

Organizan:



Más información:

EFSYP

(Espacio de Formación en salud y Psicoterapia)

www.espaciosaludypsicoterapia.com

www.masterpsicoterapia.com

Programa de Reducción del estrés basado en Mindfulness (MBSR)

Programa original del “Center for Mindfulness in Medicine” (CFM) University of Massachusetts (UMASS)

MBSR es un programa de entrenamiento de la Atención para desarrollar una mejor capacidad de regulación emocional. Cuenta con el apoyo de múltiples estudios de investigación en diferentes áreas (ansiedad, depresión y dolor crónico; entre otras). Este curso sigue el programa original del Center for Mindfulness de la UMASS (University of Massachusetts).

El programa está dirigido a todas aquellas personas que quieran introducirse en la práctica de la Atención Plena o Mindfulness y entrenar la regulación de las emociones. Este programa se puede realizar también como complemento a un tratamiento psicoterapéutico en curso.

Modalidad: Clases presenciales, prácticas en casa — con el apoyo de material audio con grabaciones guiadas por las profesoras del curso — y lecturas recomendadas.

Lugar

Facultad de Medicina UAM.
Edificio “La Pagoda”
C/ del Arzobispo Morcillo, 4. 28029-Madrid

Fechas y horario

Día de orientación y acogida: 31 de enero de 18:00 a 20:00 h.

Clases presenciales: de 18:00 a 20:30 h.

Jueves 14, 21, 28 de febrero, 7, 14, 21, 28 de marzo y martes 2 de abril de 2019

Día intensivo*: Sábado 23 de marzo de 10 a 17h

*El día intensivo se celebrará en la Fundación Diversión Solidaria Av. del Ventisquero de la Condesa, 46. 28035 Madrid

Matrícula:

360 € coste total. Existe la posibilidad de solicitar becas parciales en los siguientes supuestos:

1. Becas parciales si existe minusvalía reconocida de más del 33 %.
2. Estar desempleado.
3. Situación socio-económica.
4. Becas parciales a miembros del equipo docencia e investigación del grupo de Investigación Mindfulness y salud.

Fecha de pago:

En el momento de realizar la inscripción.

Reserva de plaza:

60 € no reembolsables (incluidos en los 300 € del coste del curso).

Si una vez realizada la inscripción, usted no puede asistir al curso y nos lo comunica antes del 17 de enero de 2019, se le reembolsarán 300€.

La matrícula se realiza exclusivamente a través de la web de la UAM:

Programa de reducción de estrés basado en Mindfulness (MBSR) 10^a edición.

ES NECESARIO que todos los estudiantes se matriculen online en el módulo. El pago se podrá realizar mediante tarjeta o transferencia bancaria.

Una vez realizada la inscripción completa, aparecerán las instrucciones para realizar el pago, ya sea por transferencia o mediante tarjeta de crédito.

MUY IMPORTANTE:

Si realiza el pago mediante transferencia, el **CONCEPTO debe incluir el código de seis dígitos que aparece en la carta de pago y el nombre del alumno matriculado.** Una vez realizada la matriculación, **rogamos envíen un correo a cursosmindfulnessuam@efsyp.com con sus datos y copia del justificante bancario para que podamos reali zar su reserva de plaza.** En un plazo máximo de 5 días recibirá un correo de confirmación de plaza.