



Universitat Autònoma de Barcelona

POSTGRAU EN COUNSELLING I PSICOTERÀPIA EN CÀNCER

SEMINARI: CUIDANT AL CUIDADOR. GESTIÓ DE L'ESTRÈS BASAT EN LA CONSCIÈNCIA PLENA

Presentació

Basat en el programa MBSR *, del centre mèdic de la Universitat de Massachusetts, és una formació experimental i interactiva, on es fomenta la participació i l'auto-reflexió. El programa emfatitza la importància de respondre en comptes de reaccionar als esdeveniments, així com introdueix la Consciència Plena i com fomentar la capacitat d'aturar i veure abans d'actuar. També veurem com desenvolupar la intel·ligència emocional i conèixer els mecanismes de l'estrès en el cos-ment.

* per més informació: www.umassmed.edu/cfm

Objectius

- Desenvolupar la consciència del moment present per prevenir l'estrès i millorar l'efectivitat personal.
- Identificar diferents percepcions de la realitat per poder suspendre judicis i ser menys reactius.
- Aprendre a relaxar la ment i el cos, desconnectant després d'una jornada de tensió. La utilitat dels estiraments i el ioga per a alleujar la tensió muscular.
- Reconèixer el poder de les emocions i millorar la Intel·ligència Emocional, practicant la Regulació Emocional.
- Reconèixer els símptomes de l'estrès i la tensió en un mateix o en altres persones, per poder afrontar eficaçment.
- Conrear estratègies adaptatives per reduir l'estrès i la tensió emocional en l'activitat professional i personal.

Metodologia

- Es realitzaran exposicions teòriques amb exercicis pràctics que permeti el treball individual i de tot el grup.
- Es realitzaran treballs de reflexió i introspecció individual i grupal a partir d'un material audiovisual i pràctica dins i fora de l'aula per introduir la consciència plena.
- El curs té un format amb un total de 10 hores presencials i 10 hores pràctiques fora de l'aula.

Durada

20 hores

Dates i horari

18 i 19 de maig 2012
Dilluns i Dimarts de 15:30h a
20:30h

Adreçat a

Professionals interessats en la intervenció psicològica i els recents avenços en Psico-oncologia.

Lloc

Aules de formació ICO

Places

Màxim 20 persones

Preu

200€

Coordinació

Lourdes Guanter
ICO Docència

Docent

Andrés Martín