

¿Te sientes bien cuando tienes la sensación de llevar tú las riendas de tu vida?

En este Curso, y desde la práctica del Mindfulness, aprenderás a **entrenar tu mente** para:

- Focalizar y **mantener la atención** en lo que voluntaria y libremente decidas (momento presente).
- Minimizar el efecto de las distracciones e interrupciones, **sin descentrarte**.
- Afrontar el **exceso de estrés**, sin pérdida de energía, y manteniéndote centrado.
- Disponer de mayor capacidad de discernimiento, mejorando tu **toma de decisiones**.
- Y, en esencia, vivir más **plenamente**, con un mayor grado de consciencia, tu día a día.

1. DISEÑO DEL CURSO

Este Curso está diseñado para facilitarte una introducción completa a la práctica del Mindfulness, que te proporcione el conocimiento de los fundamentos de esta práctica y además te permita realizar las prácticas que, de forma continuada, llevan a la obtención de resultados contrastados científicamente, tanto en el área personal, como profesional y relacional.

Diferente... porque se trata de aprender de otra manera. No se trata de acumular más conocimiento, sino de aprender a vivir de otra manera más satisfactoria, aprender a prestar atención plena a lo que queremos, aprender a mirar de otra manera más gratificante, aprender a mirar hacia adentro sin dejar de mirar hacia afuera.

Eficaz... porque el Mindfulness se basa en la práctica. Nada va a funcionar para el que no practique. No obtendremos grandes resultados a través del conocimiento teórico del Mindfulness. Es la práctica, la práctica y la práctica la que va generando esos efectos tan beneficiosos para el participante, y que las neurociencias avalan con cientos de estudios, pruebas e informes, desde 1979.

2. METODOLOGÍA Y DESARROLLO

- El Curso se desarrollará de forma grupal y secuencial, a lo largo de 8 días, de lunes a jueves, en dos semanas consecutivas.

- La duración del Curso será de 24 horas presenciales, a través de 8 sesiones, de 3 horas de duración cada sesión.



- Cada sesión se desarrollará de una forma muy amena, didáctica, práctica y participativa, constando de:

- Partes de conocimiento
- Partes de desarrollo de técnicas
- Partes vivenciales

3. CONTENIDOS

El contenido de cada sesión se desarrollará en torno a los siguientes temas centrales:

- ∅ Lo físico, lo mental y lo emocional... a nuestro servicio
- ∅ El peso de estar identificados con lo que no somos
- ∅ Atención a lo que nuestro cuerpo nos está diciendo
- ∅ Identificación y tratamiento de nuestras emociones
- ∅ Nuestros procesos mentales y su mejor aprovechamiento
 - ∅ Entrenar nuestra mente para nuestro propósito
- ∅ La consciencia del ser que soy, del ser que son
- ∅ El camino del cambio permanente

4. CONDICIONES PARTICULARES DE ESTE CURSO

Participantes

Personas interesadas en aprender correctamente la Práctica del Mindfulness.

No es necesaria experiencia previa.

Lugar De Realización

Un excelente Centro de Negocios, en la zona norte de Madrid, con todas las comodidades para realizar el Curso:

URBAN LAB MADRID BUSINESS CENTER, S.L.



C/MANUEL TOVAR, 42-2º - 28034 MADRID

Tel.: +34 911107791 - Fax: +34 911254291

<http://www.urbanlabmadrid.com>

Fechas Y Secuencia De Realización

El Curso se realizará durante la primera quincena del mes de Julio, de

Lunes jueves, durante dos semanas consecutivas:

Del lunes 3 al jueves 13 de Julio.

En horario de 17:00 a 20:00 horas

Ocho (8) sesiones presenciales de tres horas cada una.

Condiciones Económicas

El precio total del curso de es 400 € por participante

Promociones:

A. Inscripciones hasta el jueves 22 de Junio: 25% Dto.

B. Puedes inscribir a un acompañante por tan solo 200€

Inscripciones

La inscripción se realizará por ingreso o transferencia bancaria de 100 € por participante,

a la cuenta de Javier Ibáñez en Caja de Ingenieros

Nº de Cuenta: ES79 3025 0006 2914 0000 6559

Indicando en concepto: Curso Mindfulness Julio, seguido de tu nombre.

El resto del importe se abonará al inicio del Curso.

Está Todo Incluido

Además de la asistencia a las 8 sesiones de 3 horas, recibirás:



- Documentación de cada sesión
- Prácticas y Lecturas Diarias
- Carpeta para archivar documentación + lecturas + prácticas + apuntes
- Grabaciones utilizadas durante todo el curso
- Diploma acreditativo.

¿Necesitas alguna aclaración?

Si echas en falta alguna explicación o algún detalle que se nos haya podido olvidar, te agradeceré que me lo hagas saber cuanto antes.

No dudes en consultar cualquier duda que puedas tener, escribiéndome a la dirección personal javieribanez@icai.es

Difusión

Te agradeceré que, si lo estimas oportuno, reenvíes esta información a quien creas que le pueda interesar.

Experiencias

Por las experiencias tenidas hasta el momento, estoy seguro de que este Curso va a **superar las expectativas** que puedas tener en relación al Mindfulness o cualquier otro aprendizaje en esta línea.

Por ello te animo a que aproveches esta oportunidad. Si te parece que puede estar bien... inscríbete cuanto antes.

Y si piensas que no tienes nada que perder, o si tienes dudas, pero quieres darte una oportunidad, hazlo también, porque **"La Vida no espera"**. TE ALEGRARÁS!



Lugar:



C/ Manuel Tovar 42, 2º
Edificio Meeting Point
28034 Madrid

¡Inscríbete!



Mindfulness
In-Company

