



Salud y Bienestar

Programa oficial intensivo del programa MSC (Mindfulness self-compassion) de C. Germer y K. Neff

En Sevilla, del 27 de febrero al 1 de marzo de 2020

Impartido por

Marta Alonso

MSC Certified Teacher and Trainer, Vicepresidenta del Consejo Ejecutivo Internacional del Center for MSC, Psicóloga Especialista en Psicología Clínica y responsable de la formación de profesores en lengua española.

Mariló Gascón

MSC Teacher Trained, Psicóloga General Sanitaria, instructora de mindfulness y compasión.

-

Este curso de Mindfulness y auto-compasión permite consolidar la práctica de la compasión hacia uno mismo de una forma intensa y profunda, haciendo un verdadero proceso de transformación personal.

La investigación en rápida expansión demuestra que el entrenamiento en este programa aumenta la auto-compasión o amor incondicional hacia uno mismo, la compasión hacia otros, el bienestar emocional, disminuye la ansiedad, depresión y estrés, y ayuda al mantenimiento de hábitos saludables como dieta y ejercicio y a tener relaciones personales satisfactorias.

“El MSC es el programa basado en compasión más ampliamente difundido en el mundo, como revelan las siguientes cifras:

A nivel internacional el programa MSC se imparte en la actualidad en 29 países, en 16 idiomas. En Europa, Estados Unidos, Australia, Latinoamérica, China y Corea.

Este año se ha superado la cifra de los 2000 instructores en el mundo impartiendo el programa en todos los contextos profesionales y educativos y se los profesores son supervisados en inglés, alemán, francés, español, chino y coreano.

En España se han superado ya más de 150 ediciones del programa básico gracias a 100 profesores españoles titulados como Trained MSC Teachers o en proceso de formación y supervisión, que están trabajando de forma admirable por mantener la calidad de la enseñanza del programa conforme a sus estándares y código ético en castellano y catalán, y en este momento han pasado por el programa más de 5.500 usuarios”

Para más información sobre el MSC pueden dirigirse al siguiente enlace:

<http://www.mindfulnessyautocompasion.com>

Objetivos del curso

Cuando el alumno finalice el curso se pretende que sea capaz de:

- dejar de tratarse a sí mismo con dureza
- manejar las emociones difíciles con facilidad
- motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse
- transformar relaciones difíciles, tanto antiguas como nuevas
- Cómo llegar a ser el mejor cuidador de sí mismo
- Aprender ejercicios de mindfulness y de auto-compasión para la vida cotidiana
- saborear la vida y cultivar la felicidad
- Comprender la teoría y la investigación sobre auto-compasión

❖ **El pago** se hace en dos veces: un primer pago de 80 € al realizar la inscripción (una vez que haya sido aceptada) y un segundo pago de la cantidad restante en la 1ª quincena del mes de enero de 2020.

❖ **La tarifa incluye:** Los almuerzos de los días 28, 29 febrero y 1 de marzo, coffee a media mañana, formación completa en las fechas señaladas, triple CD+librito con las prácticas, manual de trabajo del alumno y **certificado válido para itinerario oficial de formación de profesores MSC** Horas convalidables de formación y prácticas para los futuros estándares nacionales de formadores de mindfulness.

❖ **Sobre las profesoras y la formación:**

Marta Alonso es Psicóloga Especialista en Psicología Clínica, pionera junto con el Dr. Vicente Simón en la introducción de programas de compasión en España desde el año 2013 y en América Latina desde 2017. Es profesora certificada y teacher trainer (formadora de profesores) del programa MSC por la Universidad de California-San Diego y Vicepresidenta del Executive Board del Center for MSC <https://centerformsc.org/who-we-are/>, la fundación responsable del desarrollo del programa MSC en el mundo. Ha impartido más de 50 ediciones del programa MSC en el mundo <https://www.mindfulnessyautocompasion.com> . Ha sido reconocida con el certificado de Experto Europeo en Psicoterapia E.F.P.A. (European Federation of Psychologists Association) y es miembro de la División de Psicoterapia del Consejo Nacional de Colegios de Psicólogos. Es docente de mindfulness y compasión en la práctica clínica en los principales masters y expertos de las universidades españolas. Websites: www.globalc.es<https://www.sertumejoramigo.com>

Mariló Gascón es Psicóloga General Sanitaria. Experta en Mediación Familiar. Experta en Mindfulness en la práctica clínica. Experta en Terapia Familiar Sistémica. Teacher Trained del programa MSC (Mindfulness self-compassion). Instructora de Mindfulness. Desde la Psicología de la Salud, desarrolla intervenciones en psicoterapia incorporando Mindfulness. Desarrolla Programas de Mindfulness en el ámbito educativo y sanitario. Colabora como profesora de Mindfulness en cursos y masters en varias universidades españolas. Fundadora de NORAX Salud y Bienestar. www.noraxsaludybienestar.com. Autora del libro: “Creciendo con Mindfulness, en casa y en la escuela”. Creadora del Programa Mindfulness para la infancia y la adolescencia (PMIA©).

- ❖ La realización del curso no implica la capacitación para la docencia del programa MSC, según los estándares de formación de sus creadores, siendo sin embargo, **el primer paso obligado e imprescindible para posteriores formaciones a nivel profesional.**
- ❖ **Dirigido a:** cualquier persona que quiera profundizar en la práctica de la autocompasión: profesionales de la salud, educadores y otras personas interesadas. Se entrega certificado a la finalización completa de las sesiones SOLO si se cumple con la asistencia a los cuatro días lectivos. Se pueden recuperar sesiones pendientes en programas MSC impartidos en otras fechas por la profesora. **No es necesaria experiencia ni conocimientos previos en Mindfulness para la realización del curso.**
- ❖ **Traer:** ropa cómoda, esterilla y cojín o zafu, y libreta y bolígrafo.

OTROS DATOS DE INTERÉS

❖ **Calendario lectivo:**

27 febrero: de 16 a 20 horas

28 y 29 febrero: de 10 a 14 y de 16 a 20 horas

1 de marzo: de 9 a 14 horas.

❖ **Inversión:**

Hasta el 15 de diciembre de 2019: 370 €

A partir del 16 de diciembre de 2019: 390 €

Alumnos de Norax hasta el 15 de diciembre 2019: 350 €

Alumnos de Norax a partir del 16 de diciembre de 2019: 370 €

❖ **Alojamiento:**

Ofrecemos la posibilidad de alojarse en la Casa durante el curso con un coste de 100 € (incluye el alojamiento y los desayunos), los cuales se abonarán con el segundo pago de la matrícula.

❖ **Ubicación:**

Casa Espiritualidad BETANIA
c/ Mayor, s/n
San Juan de Aznalfarache (Sevilla)

❖ **Contacto:**

Mariló Gascón

norax.saludybienestar@gmail.com

www.noraxsaludybienestar.com

635148333

Para inscribirse: rellenar la ficha de inscripción. Enviarla a norax.saludybienestar@gmail.com , y una vez revisemos la documentación te confirmaremos tu admisión para proceder al pago del curso.