

SEPTIEMBRE - NOVIEMBRE
2022

Seminario de Formación: Mindfulness en la Psicoterapia

con Presencia Online

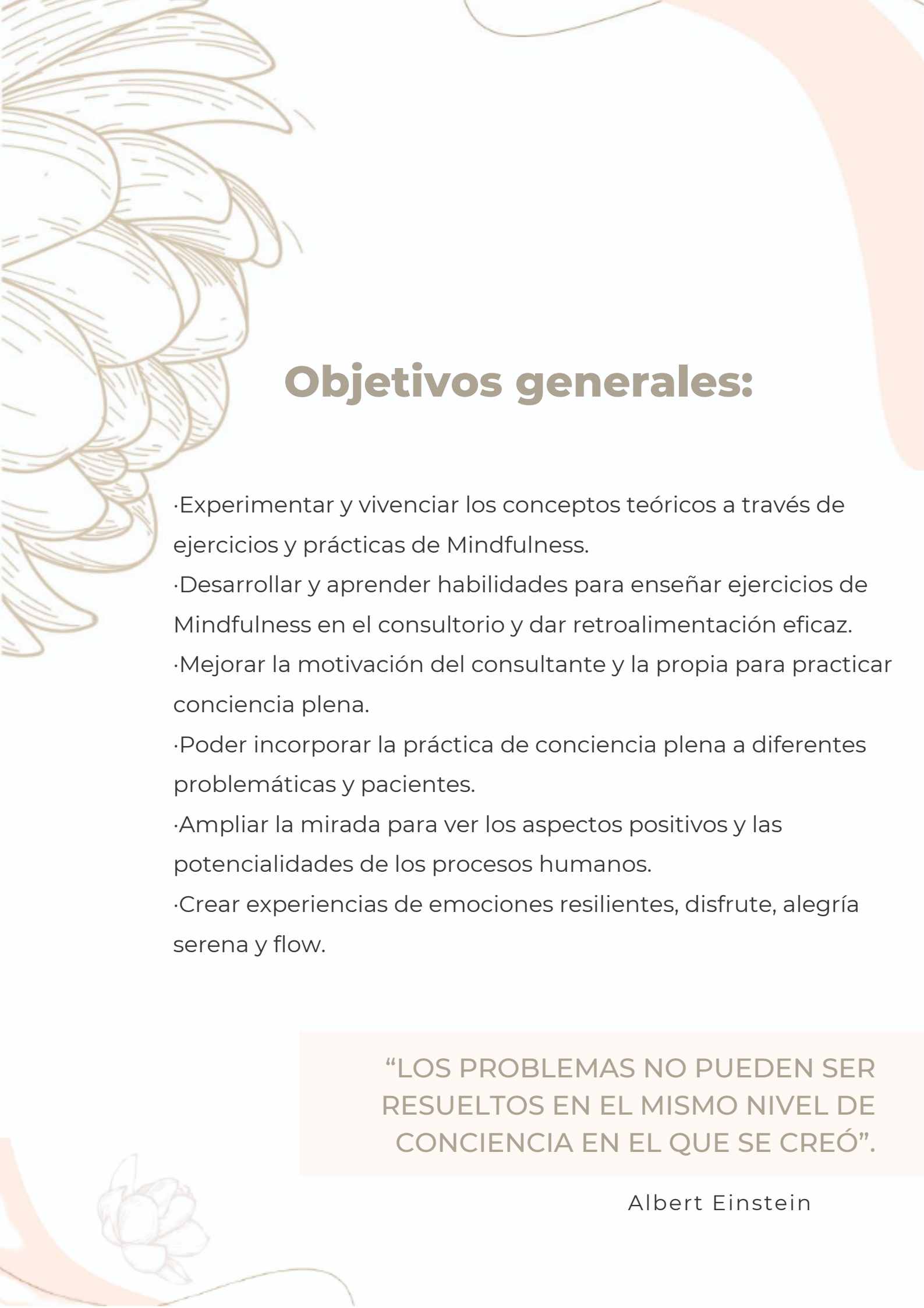
OBJETIVO Y MISIÓN

Transmitir semillas de conocimiento teórico práctico para que los participantes desarrollen esta habilidad de conciencia y a su vez puedan semillar sus espacios terapéuticos.

Auspicia

**COLEGIO DE
PSICÓLOGOS**
de la Provincia de Santa Fe
1era Circunscripción





Objetivos generales:

- Experimentar y vivenciar los conceptos teóricos a través de ejercicios y prácticas de Mindfulness.
- Desarrollar y aprender habilidades para enseñar ejercicios de Mindfulness en el consultorio y dar retroalimentación eficaz.
- Mejorar la motivación del consultante y la propia para practicar conciencia plena.
- Poder incorporar la práctica de conciencia plena a diferentes problemáticas y pacientes.
- Ampliar la mirada para ver los aspectos positivos y las potencialidades de los procesos humanos.
- Crear experiencias de emociones resilientes, disfrute, alegría serena y flow.

“LOS PROBLEMAS NO PUEDEN SER RESUELTOS EN EL MISMO NIVEL DE CONCIENCIA EN EL QUE SE CREÓ”.

Albert Einstein

contenidos en capas

1. DESARROLLO HABILIDADES

DE CONSCIENCIA: Qué es conciencia plena y cuáles son los componentes de su definición. La Práctica de la atención plena. Qué se hace y cómo se hace. Beneficios en la vida cotidiana, en la persona del terapeuta y en la tarea dentro del consultorio (eficacia terapéutica y mejora de resultados). 25 sugerencias eficaces para mantener la práctica.

2. Observación, aceptación y conciencia plena de los **PENSAMIENTOS:** El “no saber” como condición necesaria para poder pensar. Integración del pensamiento racional y emocional. Dialéctica de la aceptación y el cambio. Sugerencias para la práctica en el consultorio (terapia cognitiva de tercera ola). Mirada con ojos de la totalidad para ver totalidades, a través de la práctica de la compasión. Desapego de los resultados y confianza en los procesos. La impermanencia de los sucesos y desarrollo de la realidad ortogonal como puerta a la resolución, aceptación, creatividad, libertad y sabiduría ante las crisis. Poder pensar en la urgencia.



3. Cultivando el corazón, conciencia plena de las **EMOCIONES:** qué son y para qué sirven las emociones. Emociones primarias y secundarias. El foco de atención como regulador emocional. Modelos para describir la respuesta emocional: Groos 1999 ; Marsha Linehan 1993; Barlow et al., 2011 . Práctica de regulación emocional para aprender a tolerarlas y generar respuestas más adaptativas e intencionales.

Cinco Encuentros

Sábados de 9hs a 12hs

Sábados 10 y 24 de Septiembre

Sábados 8 y 22 de Octubre

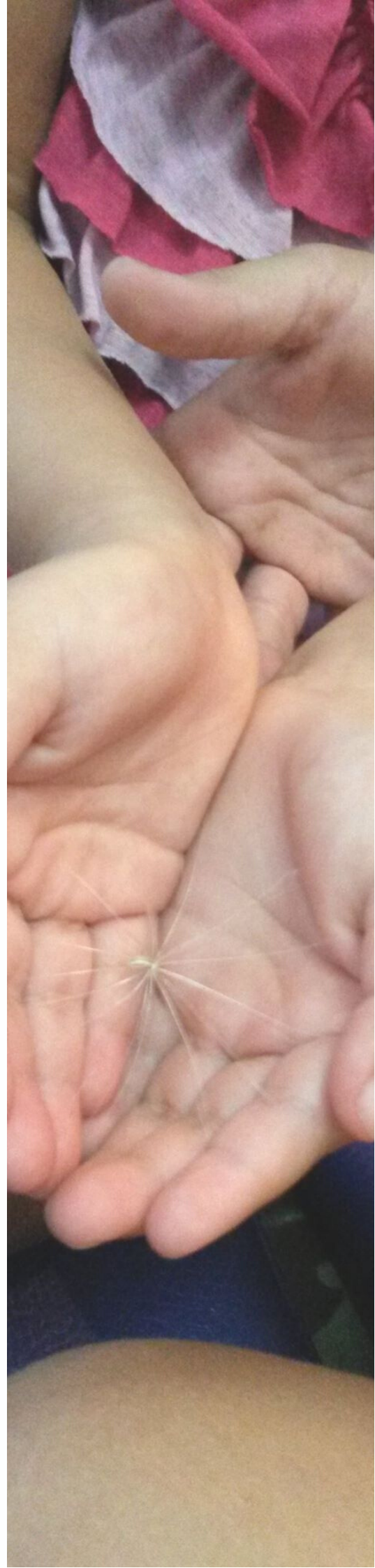
Sábado 5 de Noviembre

Inscripción

Email: mentesred@gmail.com

Whatsapp: +54 9 3496 652588

***Incluye material, cuadernillo de ejercicios,
audios de la práctica y
Certificación del Entrenamiento Profesional.



coordina y acompaña:

ALONSO MIRNA ADRIANA

Licenciada en Psicología

Clínica Familiar, Sistémica Estratégica y de Parejas

Abordajes en Mindfulness

Miembro del grupo de supervisores clínicos del

Colegio de Psicólogo de Santa fe



"Bienvenidos a esta experiencia de
encuentro, resiliencia, autoconocimiento,
compasión, empatía y desarrollo de nuestras
potencialidades terapéuticas, en el desafiante
oficio de cuidar a otros y así mismo.

Gracias a tu presencia"