PROGRAMA DE 8 SEMANAS PARA EL CULTIVO DE LA AUTOCOMPASIÓN

Mindful Self-Compassion

Despierta!
PSICOLOGÍA&MINDFULNESS

Madrid

Septiembre, octubre y noviembre - 2023

autocompasión

FACILITADORES DEL PROGRAMA

Mari Luz Gómez Quijano

- Psicóloga sanitaria, Col. M-10.446. Fundadora de “Despierta! Psicología y Mindfulness.
- Más de 25 años de experiencia en psicoterapia individual y de grupos.
- Clínico EMDR certificada por la asociación de EMDR España. Experta en trauma.
- Especialista en Integración del Ciclo Vital.
- Máster en hipnosis integradora.
- Trained Teacher of Mindful Self Compassion.
- Entrenadora de Mindfulness 8 semanas (MBSR).
- Acompañante de retiros de silencio de Mindfulness y Compasión y de sesiones de meditación en grupo periódicas.

FACILITADORES DEL PROGRAMA

Fermín Ibáñez García

- Graduado en Trabajo Social
- Diplomado en Ciencias Religiosas
- Experto en Educación en Interioridad para contextos educativos.
- Fundador espacio Alterioridad. Cultivando la interioridad.
- Facilitador de procesos en Educación en la Interioridad en contextos educativos.
- Formador y colaborador en diseño de material pedagógico para la implementación de educación en la interioridad con diversas instituciones.
- Facilitador de talleres para cultivar el silencio y la meditación.
- Trained Teacher of Mindful Self-Compassion

¿EN QUÉ CONSISTE ESTE PROGRAMA?

Se trata de un programa de 8 semanas de entrenamiento empíricamente apoyado, diseñado para cultivar la habilidad de la autocompasión.

Basándonos en la innovadora investigación de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer, MSC enseña principios básicos y prácticas que permiten a los participantes responder a momentos difíciles en sus vidas con amabilidad, cuidado y comprensión.

¿EN QUÉ CONSISTE LA AUTOCOMPASIÓN?

Es una actitud valiente que protege del daño, incluido el que involuntariamente nos infligimos a nosotros mismos a través de la autocrítica, autoaislamiento, o autorechazo. La autocompasión puede ser aprendida por cualquier persona, incluso por aquellas que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que se sienten incómodas cuando son buenas consigo mismas. Esta proporciona fuerza emocional y resiliencia, permitiéndonos admitir nuestras carencias, motivarnos con amabilidad, perdonarnos a nosotros mismos cuando sea necesario, relacionarnos de corazón con los demás y potenciar nuestro ser más auténtico y genuino.

TRAS ESTE TALLER PODRÁS:

Transformar viejas y nuevas relaciones conflictivas

Manejar el estrés y las situaciones desafiantes de la vida

Practicar la autocompasión en la vida cotidiana y comprender sus beneficios

Manejar la fatiga del cuidador

Motivarte con amabilidad en vez de con autocrítica

Convertirte en tu mejor compañia

Practicar el arte de saborear y cultivar la felicidad

Gestionar emociones difíciles con mayor facilidad

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DEL PROGRAMA?

Las actividades del programa incluyen meditación, ejercicios experienciales, charlas breves, discusión grupal y prácticas para casa.

El objetivo es que los participantes experimenten directamente la autocompasión y aprendan prácticas que generen autocompasión en la vida cotidiana.

MSC

MSC es un programa de entrenamiento de compasión más que de mindfulness, aunque la atención plena es el fundamento de la autocompasión.

MSC tampoco es psicoterapia en la medida en que el énfasis de MSC está en la construcción de recursos emocionales no en abordar viejas heridas.

El cambio positivo ocurre naturalmente a medida que desarrollamos la capacidad de estar con nosotros mismos de una manera más amable y compasiva.

La compasión es una emoción positiva y energizante, sin embargo se dice que:

"El amor revela todo lo diferente a sí mismo"

Mientras que algunas emociones difíciles pueden surgir al practicar la autocompasión, los profesores de MSC se comprometen a proporcionar un entorno seguro y de apoyo para que este proceso se despliegue y hacer que el viaje sea interesante y agradable para todo el mundo.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

A cualquier persona que quiera aprender a desarrollar una actitud valiente frente a las emociones difíciles y una mayor fortaleza emocional, a motivarse con amabilidad y ser más auténtica aceptándose tal y cómo es.

No se requiere experiencia previa con mindfulness o meditación para asistir al MSC

El programa cumple con los requisitos necesarios en caso que quieras cursar el itinerario para hacerte instructor de MSC.

LUGAR, FECHAS Y HORARIOS

Fechas

SEPTIEMBRE

Viernes 22 - de 17:30h a 20:30h
Viernes 29 - de 17:30h a 20:30h

OCTUBRE

Viernes 6 - de 17:30h a 20:30h
Viernes 20 - de 17:30h a 20:30h
Viernes 27 - de 17:30h a 20:30h

NOVIEMBRE

Sesión de retiro 3 de noviembre
Viernes 10 - de 17:30h a 20:30h
Viernes 17 - de 17:30h a 20:30h
Viernes 24 - de 17:30h a 20:30h

Lugar

Invesyde S.L.
Av. Cardenal Herrera Oria,
63, 3ºIzq Madrid

Inversión

360 €

INSCRIPCIÓN EN:

https://forms.gle/GbitUuM2pVwUn8aB7

SI TIENES ALGUNA DUDA TE ATENDEMOS EN:

info@mariluzgomezquijano.com
fermin.igarcia@gmail.com

Mari Luz + 34 650 431 028
Fermín +34 652 90 39 80

Despierta!
PSICOLOGÍA&MINDFULNESS

autocompasión