

MINDFULNESS Y AUTOCOMPASIÓN

Programa de 8 semanas para el
cultivo de la autocompasión

Del 16 de enero al 13 de Marzo
Madrid.



¿Quién imparte el programa?



Fermín Ibáñez García

- Trained Teacher of Mindful Self Compassion.
- Profesor certificado del Center for Msc
- Guía en retiros de silencio y meditación en grupo.
- Experto en Educación en Interioridad para contextos educativos.
- Facilitador de procesos en Educación en la Interioridad para profesorado y alumnado.



Asistente al programa

Gema Gabaldón Ruiz

- Diplomada en Trabajo Social.
- Amplia experiencia en diferentes áreas de intervención social y socio sanitaria de Ayuntamiento de Madrid.
- Terapeuta familiar sistémica
- MBSR



¿Qué es la autocompasión?



Si la compasión surge de la necesidad de acompañar y aliviar el sufrimiento de otras personas, la autocompasión es desplegar esta misma habilidad, pero hacia uno mismo.

Es acompañar y atender el sufrimiento que existe en nuestras vidas de manera amable y comprensiva, en vez de hacerlo con autocrítica y negatividad.



¿En qué consiste el programa?



Es un programa de 8 semanas de entrenamiento empíricamente apoyado y diseñado para cultivar la habilidad de la autocompasión.



Está basado en la innovadora investigación de Kristin Neff y la experiencia clínica de Christopher Germer.



El MSC enseña principios básicos y prácticas que permiten responder a los momentos difíciles de la vida con amabilidad, cuidado y comprensión. Esto nos permite mejorar la relación con uno mismo/a.



¿Qué puedo esperar del programa?



- Aprenderás sobre la habilidad de la autocompasión a través de más de 40 prácticas y ejercicios: meditaciones, ejercicios prácticos, charlas breves...



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



- El objetivo es que las personas participantes experimenten directamente la autocompasión y aprendan prácticas que puedan incorporar en su vida diaria y así tener una vida más saludable y en plenitud.



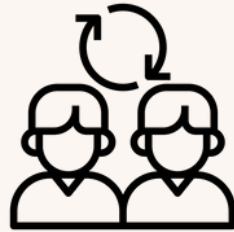
- El cambio positivo ocurre naturalmente y a medida que desarrollamos la capacidad de estar con nosotros mismos de una manera más amable y compasiva.



Este programa te ayudará a:



Practicar la
autocompasión
en la vida
cotidiana



Transformar
viejas y nuevas
relaciones
conflictivas



Comprender
los beneficios
de la
autocompasión



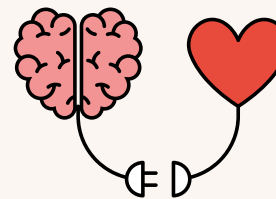
Manejar la
fatiga del
cuidador



Motivarte con
amabilidad
en lugar de
autocrítica



Practicar el arte
de agradecer,
saborear y
cultivar la
felicidad



Manejar emociones
difíciles con mayor
facilidad



Convertirte en
tu mejor compañía

¿A quién va dirigido?



A cualquier persona que quiera hacer más llevaderos los sufrimientos que surgen en la vida diaria, aprender a desarrollar una actitud valiente frente a las emociones difíciles y potenciar una actitud de agradecimiento y apertura a la felicidad.



Para todo esto, **NO** se requiere experiencia previa con mindfulness o meditación



El programa cumple con los requisitos necesarios en caso que quieras cursar el itinerario para realizar la instrucción de profesor MSC.



Lugar, fechas y horarios



Fundación Salvador Soler

Avda. de Cardenal Herrera Oria 63, 3ª izda

Enero

16, 23 y 30

Viernes

17:30 a 20:30h.

Febrero

6, 13, y 27

Viernes

17:30 a 20:30h.

20 o 21 (practica
intensiva)

Marzo

6 y 13

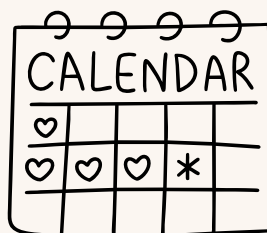
Viernes

17:30 a 20:30h.

340 €

FACILIDADES DE PAGO

APORTACIÓN DESTINADA
A PROYECTO SOLIDARIO



INSCRÍBETE
AQUÍ



Si tienes dudas
contáctanos:

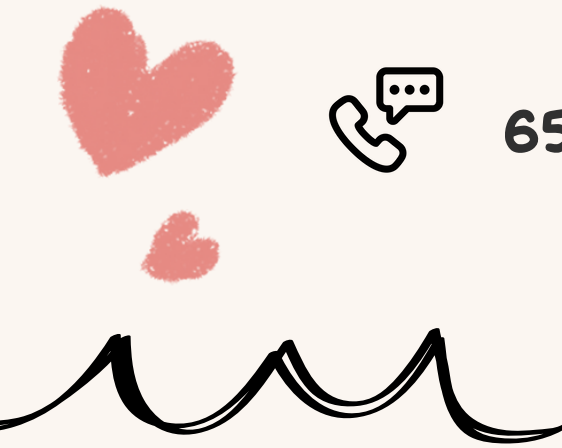


fermin.igarcia@gmail.com

teresa.guijarro@unmundosalvadorsoler.org



652 90 39 80



**SALVADOR
SOLER** 

The logo graphic consists of a green diamond shape made of smaller squares, followed by a blue and pink chevron pointing to the right.