



Asociación Española de Mindfulness



Ades

Asociació per a la divulgació  
i educació de la salut

## ***Making Friends with yourself: Gestió emocional i autocura per a joves adults i adolescents.***

**3a EDICIÓ A BARCELONA** autoritzat per les creadores nord-americanes i avalat per AEMIND (Associació Espanyola de Mindfulness i Compassió)

*Establint amistat amb tu mateix/a, és un programa d'entrenament de vuit setmanes, dissenyat per les millors especialistes d'Estats Units, creat per ajudar a joves i adolescents d'entre 13 i 19 anys a gestionar les emocions durant aquesta etapa vital de reptes i canvis continus. Mitjançant la comprensió i la pràctica del mindfulness i l'autocompassió, cultivaràs habilitats molt valuoses que t'ajudaran a millorar el teu benestar.*

18, 25 SETEMBRE i 2, 9, 16, 23 i 30 d'OCTUBRE I 6 de NOVEMBRE 2018 Barcelona.



**8-SETMANES MFY**

*Sessions de 1h30' cada setmana*



Asociación Española de Mindfulness



Ades  
Asociación per a la divulgació  
i educació de la salut

## Objectius del Curs:

Després de participar en aquest curs, podràs:

- ✓ Comprendre la ciència de l'autocompassió i **com funciona el teu cervell**.
- ✓ Entrenar i **enfortir la força emocional i la resiliència** que permet admetre els nostres errors i dificultats i respondre'ns amb amabilitat i respecte cap a nosaltres mateixos/es.
- ✓ **gestionar emocions difícils** tals com l'enuig, la tristesa, la ràbia, la frustració... amb major facilitat.
- ✓ Practicar l'art de **valorar-te tu mateix/a**: Conèixer com l'actitud amable cap a un/a mateix/a influeix i modifica el nostre cervell, funcionament mental i conducta.
- ✓ **Practicar l'autocompassió** en la vida quotidiana.

Les activitats del programa incloent xerrades, meditació, exercicis d'experimentació i discussions en grup. Els i les participants experimentaran directament l'autocompassió i aprendran practiques que evoquen la compassió cap a si mateix/a en la vida quotidiana.

## Versió del curs USA.

**Creat per Lorraine Hobbs i Karen Bluth**, pioneres en el camp de l'entrenament d'autocompassió per adolescents i joves adults (Making Friends with Yourself – MFY-), desde les seves respectives experiències, per adaptar el programa empíricament recolzat de Mindfulness i Autocompassió (Mindful Self-Compassion –MSC-) desenvolupat per Kristin Neff i Christopher Germer.

*La investigació sobre MFY demostra que l'entrenament en aquest programa disminueix l'ansietat, depressió i estrès en l'adolescència.*

**La formadora: Cecília Gelpí Arroyo.** Psicòloga 11767 COPC. Formada en la Aplicació de Mindfulness en la teràpia clínica per AEMind, en diferents protocols basats a Espanya i a Estats Units (MSC, MBCT, MFY); Facilitadora de Mindfulness per la UCLA (Universidad de California) i presidenta de la Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMind).

Aquest curs de 8 setmanes és una oportunitat per ajudar als i les joves a gestionar millor els anys de l'adolescència, identificant i tractant les seves necessitats afectives i afavorint les relacions personals i afectives sanes.

És un curs MSC adaptat per adolescents. Les vides dels i les joves estan plenes d'activitats i d'estrès, pel que divertir-se una mica i participar en una comunitat d'adolescents d'idees similars, ajuda a trencar la resistència i construir una xarxa de recolzament.

## Algunes coses que poden interessar-te abans d'inscriure't.

### Autocompassió: ¿Què és?

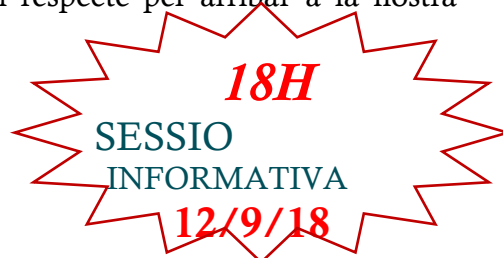
Autocompassió és l'actitud emocional de donar-se amabilitat a un/a mateix/a quan les coses van malament a les nostres vides. Molts/es de nosaltres tractem més fàcilment amb calidesa, tendresa i paciència a les nostres amistats i familiars quan estan vivint moments de dificultat, però tenim més dificultat en donar-nos a nosaltres mateixos/es aquestes mateixes qualitats de compassió en situacions similars. Autocompassió es dirigeix a la persona que està patint i ens anima a considerar la qüestió fonamental de "¿Què necessito?". Al reconèixer que la dificultat està aquí, que aquestes coses són part de tota vida humana (humanitat compartida), i alhora, connectem amb la nostra capacitat natural de bondat cap al patiment (auto-bondat), podem desenvolupar patrons saludables i perdurables de relacionar-nos amb totes les circumstàncies de la vida, particularment en l'adolescència quan podem defallir a vegades.

### Autocompassió: Com aprendre-la

L'Autocompassió pot ser apresada per qualsevol persona, inclòs nens/es i adolescents i inclús aquelles persones que no van rebre suficient afecte durant la infància o que els hi pot resultar incòmode ser amable amb sí mateix/a. És una actitud mental valenta que ens protegeix de ser ferits/es, incloent el mal que ens infligim a nosaltres mateixos/es sense donar-nos-en compte mitjançant l'autocrítica, l'aïllament i l'obsessió del pensament quan les coses van malament.

L'autocompassió proporciona força emocional i resiliència, permetent-nos admetre les nostres deficiències, perdonar-nos a nosaltres mateixos/es i respondre'ns a nosaltres i a les altres persones amb amabilitat i respecte per arribar a la nostra autenticitat.

### Informació del curs i inscripció:



**Dates curs:** Dimarts, 18, 25 SETEMBRE i 2, 9,16, 23 i 30 d'OCTUBRE I 6 de NOVEMBRE 2018.

**Lloc: Centre Estarbé/Associació ADES:** Avinguda Rep. Argentina, 167. Barcelona

**Hores lectives del curs:** 12h

**Horari:** dimarts 17h30 – 19h (1h30')

**Curs dirigit a:** Joves adults i adolescents (de 13 a 19 anys)

**Pre requisits participants:** No es requereix experiència prèvia de Mindfulness o meditació per assistir al programa.

**Dur:** roba còmode, llibreta o diari de pràctiques i bolígraf.

**Preu curs:** 200 Euros al moment de la inscripció.



Asociación Española de Mindfulness



**Ades**

Asociació per a la divulgació  
i educació de la salut

Per inscriure's: Envia un correu electrònic al e-mail [cecigelpi@hotmail.com](mailto:cecigelpi@hotmail.com) o truca al telèfon 93 4186131 per rebre més informació. Les places s'assignaran segons ordre d'inscripció.

El curs consta de vuit sessions de 1h 30' cadascuna que es fan cada setmana. Encara que el programa té elements didàctics, és un programa eminentment vivencial.

La formadora guiarà les pràctiques formals i establirà processos d'indagació per estimular la reflexió de l'experiència. Els i les participants, d'altra banda, es submergeixen en la realització de pràctiques de meditació i en l'observació i reflexió sobre la pròpia experiència directa viscuda.

**La pràctica a casa entre sessions és un component vital del programa.** Es demana a cada participant practicar diàriament a casa les tècniques apreses a cada sessió (no com a deures, sinó per a gaudir). Poder obtenir el màxim profit del programa, requereix un treball individual i el compromís i disciplina necessària per practicar diàriament.