AEMIND

Asociación Española de Mindfulness y Compasión

MAKING FRIENDS WITH YOURSELF

Gestión emocional y autocuidado para jóvenes adultos y adolescentes

4ª Edición en España

1er curso en España avalado por las creadoras del programa Lorrein Hobbs y Karen Bluth.

Impartido por Cecilia Gelpí

Hazte amigo de ti mismo/a, es un programa de entrenamiento de ocho semanas diseñado por las mejores especialistas de Estados Unidos, creado para ayudar a jóvenes y adolescentes entre los 13 y los 19 años a gestionar las emociones durante esta etapa vital de retos y cambios continuos.

A través de la comprensión y la práctica del mindfulness y la autocompasión, cultivarás habilidades muy valiosas que te ayudarán a mejorar tu bienestar.

Valencia

05, 12, 19 y 26 de septiembre de 2018

03, 10, 17 y 24 de octubre de 2018

OBJETIVOS

Después de participar en este curso, podrás:

- Comprender la ciencia de auto compasión y **cómo funciona tu cerebro**.
- Entrenar y **fortalecer la fuerza emocional y resiliencia** que permite admitir nuestros errores y dificultades y respondernos con amabilidad y respeto hacia nosotros/as mismos/as.
- **Gestionar emociones difíciles** tales como el enfado, la tristeza, la rabia, frustració, con mayor facilidad.
- Practicar el arte de **apreciarte a tí mismo/a**: Conocer cómo la actitud amable hacia uno/a mismo/a influye y modifica nuestro cerebro, funcionamiento mental y conducta.
- **Practicar la autocompasión** en la vida cotidiana.

Las actividades del programa incluyen charlas, meditación, ejercicios experienciales y discusión en grupo. Los y las participantes experimentarán directamente la auto compasión y aprenderán prácticas que evocan la compasión de sí mismo/a en la vida cotidiana

Versión española del curso americano(Making Friends with Yourself –MFY.

Creado desde sus respectivas experiencias por **Lorraine Hobbs y Karen Bluth**, pioneras en el campo del entrenamiento de autocompasión para adolescentes y jóvenes adultos adaptaron el programa empíricamente respaldado de Mindfulness y autocompasión (Mindful Self-Compassion –MSC) desarrollado por Kristin Neff y Christopher Germer.

La investigación sobre MFY demuestra que el entrenamiento en este programa disminuye la ansiedad, depresión y estrés en la adolescencia.

La formadora: Cecília Gelpí Arroyo:

Psicóloga 11767 COPC. Formada en la Aplicación de Mindfulness en la terapia clínica por AEMind, en distintos protocolos basados en Mindfulness en España y Estados Unidos (MSC, MBCT, MFY); Facilitadora de Mindfulness por la UCLA (Universidad de California) y presidenta de la Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMind).

Este curso de 8 semanas es una oportunidad para ayudar a l@s jóvenes a gestionar mejor los años de la adolescencia, identificando y tratando sus necesidades afectivas y favoreciendo las relaciones personales y afectivas sanas.

Es un curso MSC adaptado para adolescentes. Las vidas de los/as jóvenes están llenas de actividades y de estrés, por lo que divertirse un poco y participar en una comunidad de adolescentes de ideas afines ayuda a romper la resistencia y construir una red de apoyo.

ALGUNAS COSAS QUE PUEDEN INTERESARTE ANTES DE INSCRIBIRTE AL CURSO

AUTOCOMPASIÓN: ¿QUÉ ES?

Autocompasión es la actitud emocional de darse amabilidad a uno/a mismo/a cuando las cosas van mal en nuestras vidas. Muchos de nosotros tratamos más fácilmente con calidez, ternura y paciencia a nuestros amigos y familiares cuando están viviendo momentos de dificultad, pero tenemos más dificultad en darnos a nosotros mismos estas mismas cualidades de compasión en situaciones similares. Autocompasión se dirige a la persona que está sufriendo, y nos anima a considerar la cuestión fundamental de "¿Qué necesito?". Al reconocer que la dificultad está aquí, que estas cosas son parte de toda vida humana (humanidad compartida), y conectamos con nuestra capacidad natural de bondad hacia el sufrimiento (auto-bondad), podemos desarrollar patrones saludables y perdurables de relacionarnos con todas las circunstancias de la vida, particularmente en la adolescencia cuando podemos decaernos a veces.

AUTOCOMPASIÓN, COMO APRENDERLA

La Autocompasión puede ser aprendida por cualquier persona, incluyendo niños y adolescentes e incluso aquellas personas que no recibieron suficiente afecto en la infancia o que les resulta embarazoso ser amable con uno mismo/a. Es una actitud mental valiente que nos protege de ser dañados, incluyendo del daño que nos infligimos a nosotros/as mismos/as sin darnos cuenta a través de la autocrítica, el aislamiento y la obsesión del pensamiento cuando las cosas van mal. La autocompasión proporciona fuerza emocional y resiliencia, permitiéndonos admitir nuestras deficiencias, perdonarnos a nosotros mismos y responder a nosotros mismos y a los demás con amabilidad y respeto para llegar a ser nosotros/as mismos/as (auténticos).

AEMIND

Asociación Española de Mindfulness y Compasión

INFORMACIÓN DEL CURSO E INSCRIPCIÓN

Fechas curso: miércoles 5, 12, 19 y 26 de Septiembre y 3, 10, 17 y 24 de Octubre de 2018.

Lugar de impartición: Sede de AEMIND (asociación Española de Mindfulness y Compasión): Carrer de Barraix, 31, 46015 València.

Horas lectivas del curso: 12h
Horario: miércoles 16h30 – 18h (1h30´)

Curso dirigido a: Jóvenes adultos y adolescentes (de 13 a 19 años)

Pre requisitos participantes: No se requiere experiencia previa con mindfulness o meditación para asistir al programa.
Traer: ropa cómoda, cuaderno o diario de prácticas y bolígrafo

Precio curso: 250 €.
En la matricula se incluye poder recuperar en cursos posteriores aquellas sesiones a las que no se pueda asistir.
L@s soci@s de AEMind, tienen un descuento de 10 € en el precio de la matricula.

Para inscribirse: Rellena el formulario de inscripción que se adjunta y envíalo por correo electrónico al e-mail formacion@aemind.es y recibirás contestación sobre tu admisión por e-mail e instrucciones para proceder al pago y, de esta forma, confirmar definitivamente tu plaza. Las plazas se asignarán según orden de inscripción.

El curso consta de **ocho sesiones de 1h 30´** cada una que se imparten cada semana. Aunque contiene elementos didácticos, este es un programa totalmente experiencial. La formadora guiará las prácticas formales y entablará procesos de indagación para estimular la reflexión de la experiencia. Los y las participantes, por su lado, se sumergen en la realización de prácticas de meditación y en la observación y reflexión sobre su propia experiencia directa.

La práctica en casa entre sesiones es un componente vital del programa. Se pide a cada participante practicar diariamente en casa las técnicas aprendidas en cada sesión (no como deberes, sino para disfrutar). Obtener el máximo provecho del programa requiere trabajo individual, y el compromiso y disciplina necesaria para practicar diariamente.

ORGANIZA E INFORMA

AEMind – Asociación Española de Mindfulness y Compasión

Asociación Española de Mindfulness y Compasión

C/ Barraix, nº 31, 1º- 46015 Valencia
Teléfono de atención al usuario (de 9:00 a 14:00 horas): 687 316 866
Email: **formacion@aemind.es**
Web: **www.aemind.es**
Síguenos en facebook