

Programa Curso de Mindfulness para profesionales de la salud: profundización y perfeccionamiento en habilidades terapéuticas

Directora:

Lic. Mercedes MENDEZ

Objetivos: Profundizar y perfeccionar aplicaciones del Mindfulness en la labor terapéutica.

Destinado a Profesionales de la Salud

Requisitos adicionales de admisión Haber realizado el primer curso de Mindfulness fundamentos y aplicaciones en salud o un programa MBSR

Carga horaria: 18 horas

Duración: 3 meses

PROGRAMA ACADÉMICO

Eje temático 1:

Habilidades del profesional Mindful, encarnar las actitudes del Mindfulness y entrenamiento en el método de indagación personal. Cómo llevarlo al trabajo terapéutico. Práctica formal: Yoga consciente. Práctica de silencio. Bases y fundamentos para la autoguía. Aprender a guiar.

Eje temático 2:

Neurobiología de la práctica del Mindfulness, relación con todos los sistemas del organismo Práctica formal, observación e indagación

Eje temático 3:

Mindfulness y su relación con el sueño, la alimentación, el dolor, la enfermedad terminal, discapacidad y duelo. Cómo abordarlo, cómo acompañar a los pacientes. Prácticas para cada caso.

Eje temático 4:

Heartfulness. Encarnar los valores del Mindfulness. La atención plena como camino de sanación y sabiduría. Relación entre el Mindfulness y la psicología positiva. Ética de la práctica del Mindfulness. Prácticas de heartfulness y de Mindfulness relacional.