

Curs bàsic en *Mindfulness*

Aquest curs està dirigit a professionals i a estudiants d'últim curs, en el camp de la psicologia clínica i de la psiquiatria.

- **Places:** Màxim 25 inscrits. Limitades per rigorós ordre d'inscripció
- **Data:** Divendres 9 de març de 2012, de 9 a 14 i de 15:30 a 18:30h.
- **Durada:** 8 hores (Certificat d'assistència)
- **Lloc:** ISEP (Institut d'Estudis Psicològics), Carrer Berlín, 9 baixos. 08014 Barcelona

• Preus:

Socis de la SCRITC	80 euros
No socis	120 euros

• Informació:

SCRITC
Apartat de correus núm. 11
Universitat Autònoma de Barcelona
Campus de Bellaterra s/n
08193 Bellaterra

Tel. 618.62.23.23

www.scritc.org info@scritc.org

Horari d'atenció: Dilluns i Dimecres de 15:30 a 18:00h

- **Inscripció:** (Vegeu la butlleta al dors)

El curs únicament es realitzarà si hi ha un mínim d'inscripcions. Un cop confirmada la realització del curs, cal efectuar el pagament com a màxim una setmana abans de l'inici del curs per transferència bancària, o bé, a través del web de l'SCRITC mitjançant el sistema de pagament segur PayPal.



scritc

Societat Catalana de
Recerca i Teràpia del
Comportament

formació

Apartat de correus núm. 11
08193 Bellaterra (Barcelona)

Tel. 618 62 23 23
info@scritc.org • www.scritc.org

Amb la col·laboració de:

institut superior
d'estudis
psicològics  **isep**

Curs bàsic en *Mindfulness*

A càrrec de:

Dr. Joaquim Soler
Psicòleg adjunt a la Unitat de TLP
Servei de Psiquiatria de l'Hospital
de Santa Creu i Sant Pau

scritc

formació

Mindfulness és un conjunt de tècniques que tindrien el seu origen en la tradició meditativa oriental i que poden considerar-se, en part, com un entrenament de l'atenció. En l'àmbit psicoterapèutic present les podem trobar com una tècnica més dintre de paquets terapèutics més amplis, com és el cas de la Teràpia Dialèctica Conductual (Linehan, 1993a; 1993b) i la Teràpia d'Acceptació i Compromís (Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999) o com un tractament per se com succeeix per exemple en el Programa de Reducció de l'Estrés basat en Mindfulness (Kabat-Zinn, 1982; 1990) o la Teràpia Cognitiva Basada en Mindfulness (Segal, Williams, & Teasdale, 2002).

L'objectiu de l'entrenament en *mindfulness* és potenciar la capacitat per parar l'atenció de manera intencional al moment present, i a més a més, fer-ho amb una actitud d'acceptació, o sigui, no avaluativa. El desenvolupament d'aquesta capacitat s'aconsegueix practicant diversos tipus d'exercicis que habitualment s'han dividit entre el que s'anomenen "pràctiques formals", que impliquen dedicar periòdicament, fins a 45 minuts asseguts i practicant exercicis d'atenció, i "pràctiques informals", sovint més breus i que poden realitzar-se amb les activitats rutinàries del dia a dia (per exemple menjant alguna cosa, dutxant-se o conduint). Alguns dels exercicis emfatitzen la concentració sobre un determinat objecte d'atenció (com ara les sensacions associades a la respiració), en aquests s'anima l'individu a mantenir l'atenció sobre l'objecte i tornar a aquest quan un detecta que s'ha distret amb algun altre estímul. Altres exercicis busquen ampliar el focus atencional amb el fi d'aconseguir una consciència més global d'allò que esdevé aquí i ara (per exemple la sensació global de la presència física del cos). Amb independència del tipus d'exercici que un practiqui sempre s'anima a fer-ho amb una actitud d'obertura, curiositat, interès i acceptació.

Objectius:

Conèixer tant teòrica com pràcticament les bases d'una intervenció utilitzant *Mindfulness*.

Continguts:

1. El *Mindfulness* en les intervencions psicològiques actuals.
2. Evidència empírica sobre l'efectivitat del *Mindfulness*:
 - El *Mindfulness* des de la Teràpia Dialèctica Conductual.
 - *Based Stress Reduction* i la *Mindfulness Based Cognitive Therapy*.
 - Pràctiques de:
 - Observació / Descripció / Participació (TDC)
 - Focalització en la respiració / Exploració Corporal / Sons (MBCT / MBSR)
 - Tractament en grup
 - Coaching

Metodologia:

Tasques a classe i exemples d'aplicació

> A càrrec de: Joaquim Soler

- Doctor en Psicologia
- Psicòleg adjunt a la Unitat de TLP del Servei de Psiquiatria de l'Hospital de la Santa Creu i Sant Pau

Curs bàsic en *Mindfulness*

Dades del participant: _____

Cognoms: _____

Nom: _____

Adreça: _____

_____ Codi Postal: _____

Població: _____

Telèfon: _____

E-Mail: _____

Quota d'inscripció (marcar la que correspongui): _____

Socis SCRITC	80 euros	<input type="checkbox"/>
No socis	120 euros	<input type="checkbox"/>

Pagament: Podeu realitzar-lo de dues maneres: _____

a) Transferència bancària al següent compte

Entitat	Oficina	DC	nº compte
2013	0692	81	0202334412

• Cal especificar en la transferència el nom del participant i "Mindfulness".

• Cal enviar la butlleta d'inscripció, acompanyada de la còpia de la transferència a la secretaria de la SCRITC per algun d'aquests mitjans:

Fax: 93 5811435
 Correu-e: info@scritc.org
 Correu postal: Apartat de correus núm. 11
 Universitat Autònoma de Barcelona
 08193 Bellaterra

b) Targeta de crèdit

A través del web de la SCRITC mitjançant el sistema de pagament segur PayPal

Societat Catalana de Recerca i Teràpia del Comportament
 NIF G58780610 - info@scritc.org - www.scritc.org