



Amb:  
Lucia Rodríguez Brines

El mindfulness és la pràctica d'obrir-se al que estàs experimentant en el moment present, a través del cultiu de la presència i la compassió. Aquest curs ofereix una formació vivencial. Les sessions consten de pràctiques guiades, exposicions teòriques i dinàmiques de grup.

El curs requereix una dedicació diària de 10-30' per practicar.

### Objectius

Alleugrir el malestar associat a les emocions aflictives i a l'estrès negatiu i promoure estats mentals positius.

Adquirir eines d'utilitat professional.

**Horari:** divendres 19-21h.

Inici: març 2024

**Lloc:** C/ Mare de Déu de Montserrat, 55, 08402 Granollers

**Aportació:** 185€ (6 sessions) \*inclou material



**Instructora: Lucia Rodríguez Brines**  
(Psitam psicologia)

[www.psitam.com](http://www.psitam.com)

Psicòloga i instructora de mindfulness. Practicant de meditació des de fa 10 anys.

### Setmana 1 - Filosofia i fonamentació empírica del Mindfulness

Consciència plena i la pràctica del Mindfulness. Autoobservació i autoconeixement

Exercicis: Avaluació Mindfulness; Auto-aplicació i auto-correcció de l'FFMQ; exploració corporal; com tenir atenció eficient en el dia a dia: desconnectar el "pilot automàtic".

### Setmana 2 - Fórmula mindfulness i regulació emocional (experiència conscient i acceptació -reconèixer les coses tal com són-). Percepció des del judici o l'observació: Qui sóc jo?

Exercicis: respiració conscient; silenci mental; pràctica dels 3'; estratègies de regulació emocional des del mindfulness

### Setmana 3 - Maneig de conflictes. Comunicació No Violenta. Reaccionar vs. Respondre. No jutjar. Autoestima. Relacions de presència i sintonia

Exercici: Comunicació No Violenta: estratègies de comunicació intra/inter; escolta mindfulness. Actuar amb consciència

#### **Semana 4 - La reducció de l'estrés**

Gestió i lladres del temps. Teoria del lung.

Exercici: tècniques de mindfulness (espai sonor, etc), respiració conscient i visualització; parar el temps; recursos d'autocura

**Semana 5- Autocompassió: habilitat mindful.** Exercicis: respiració conscient, centrament, consciència sensorial. Exercicis d'*autocompassió* per desenvolupar apego segur; Cultivar estats mentals positius.

**Semana 6- Mindfulness a l'ansietat; Aplicacions i exemples.**

Canvi cognitiu desde la perspectiva de mindfulness.

