

TALLER DE MINDFULNESS

La vulnerabilitat a l'estrès a la qual els professionals de la salut estan exposats, posa de manifest la necessitat de conèixer i practicar tècniques que els ajudin a prevenir el "burnout", l'ansietat, la irritabilitat o la depressió. El Mindfulness és un conjunt de tècniques que tenen el seu origen en la tradició meditativa oriental i que poden considerar-se, en part, com un entrenament de l'atenció i de l'equilibri mental i emocional. En l'àmbit psicoterapèutic present les podem trobar com una tècnica més dintre de paquets terapèutics més amplis o com un tractament únic per exemple en el Programa de Reducció de l'Estrès basat en Mindfulness (Kabat-Zinn, 1982; 1990) o la Teràpia Cognitiva Basada en Mindfulness (Segal, Williams, & Teasdale, 2002). Les tècniques pròpies del Mindfulness tenen l'objectiu de potenciar la capacitat per parar l'atenció de manera intencional al moment present, i a més, fer-ho amb una actitud d'acceptació, és a dir, no avaluativa, per tal de reduir l'estrès i augmentar el benestar psicològic.

Destinataris/ Requisits d'admissió

Aquest taller està dirigit a adults, professionals de l'àmbit de la salut i a estudiants d'últim curs interessats pel tema, que volen conèixer la tècnica i les seves aplicacions bàsiques.

Dates: 19 i 26 de març i 2 i 9 d'abril de 2019.

Horari: 18:00h. a 20:00h.

Lloc: Filial del Vallès Occidental de l'Acadèmia de Ciències Mèdiques i de la Salut de Catalunya i Balears. Josep Renom, 17-21, Sabadell.

Objectius:

1. Reduir l'estrès i la simptomatologia associada
2. Reduir els nivells d'ansietat, les rumiacions cognitives i la tensió corporal.
3. Practicar i entrenar les tècniques bàsiques de Mindfulness, orientades a desenvolupar la concentració, la relaxació, la consciència i l'actitud no avaluativa.

Metodologia: Fonamentalment pràctica, amb tasques a realitzar durant la classe, exemples d'aplicació i practiques en grup dels exercicis durant l'activitat docent.

Professor: Dr. Albert Feliu.

Psicòleg sanitari, doctor en psicologia i investigador postdoctoral de la Unitat de Docència, Investigació i Innovació del Parc Sanitari de Sant Joan de Déu. Forma part del Grup de Recerca Psicològica en Dolor Crònic i Fibromiàlgia (AGORA) i de la "Red nacional de Investigación en Actividades Preventivas y Promoción de la salud (redIAPP) i ha desenvolupat la seva activitat professional en el context de la investigació en psiquiatria (Trastorn Límit de la Personalitat i trastorns depressius) i del dolor crònic (fibromiàlgia). Instructor de mindfulness en poblacions clíniques i en professionals de la salut, ha publicat més d'una quinzena de treballs científics sobre les aplicacions del mindfulness en salut mental i dolor crònic en revistes d'impacte internacional.

Inscripcions:

Es faran mitjançant el següent enllaç:
<http://inscripciones.academia.cat/form.php?id=988>

Quota:

Socis	40 €
No Socis	56 €
Estudiants	48 €
Auxiliars Infermeria	48 €

Secretaria de la Filial del Vallès Occidental:

De dilluns a divendres de 10:00 a 14:00 hores. Dimarts i dijous de 15:00 a 18:00 hores

Telèfon: 93 748 43 98

Correu electrònic: vallesocci@academia.cat

Web: <http://webs.academia.cat/filials/voccidental/index.php>



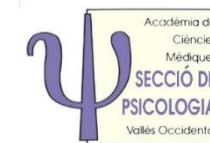
Filial Vallès Occidental

Acadèmia de Ciències Mèdiques i
de la Salut de Catalunya i de Balears

TALLER DE MINDFULNESS



Organitzat per la Secció de Psicologia



19, 26 de març i 2 i 9 d'abril de 2019