

## **TALLER: MINDFULNESS PER L'ESTRÈS I L'ANSIETAT (8c)**

**Imparteix: Pilar Alonso**

Curs orientat en reduir l'estrès i l'ansietat, aprendrem tècniques per submergir-nos en la frescor d'aquest moment present, donant importància a la gestió emocional, millorant l'atenció i concentració i incorporant-ho a la nostra vida diària, tant a l'àmbit personal com professional.

### Què és el Mindfulness?

Els beneficis del Mindfulness es centren en:

- Comprendre i reduir l'estrès i l'ansietat
- Gestionar més eficaçment els pensaments i les emocions per tenir major resistència emocional i psicològica
- Aprendre a “respondre” en comptes de “reaccionar” davant dels problemes.
- Viure el present, més plenament

En aquest taller de 8 setmanes de duració amb una sessió setmanal d'1 hora, alternarem la pràctica individual per entrenar la nostra capacitat de viure plenament, calmant la nostra ment, amb altres moments d'exploració col·lectiva on oferirem estratègies per fer front a situacions o emocions difícils, sempre buscant aplicacions pràctiques per la vida diària. Una experiència d'aprenentatge poderosa i transformadora que es realitzarà en grup, respectant en tot moment la privacitat i intimitat personal.

### Programa del curs:

- Què és mindfulness o consciència plena
- Com percebem la realitat
- El poder de les emocions
- La reacció a l'estrès
- De la reacció a la Resposta
- Comunicació conscient
- Gestió del temps
- Integrar el mindfulness al dia a dia

### Material necessari:

Estoreta i una manta petita

### A qui va adreçat?

Per a qualsevol persona que vulgui aprendre eines per viure millor i participar en el seu benestar físic i mental per tota la vida.