



guía / programa
2011-2012

Solicita Guía / Programa 2011 – 2012



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES:

Verdi, 94, baixos

08012 Barcelona

Tel. 93 237 28 15

Fax 93 217 87 80

ig@institutgestalt.com

www.institutgestalt.com



programa de REDUCCIÓN de ESTRÉS

Según el método MBSR
(Mindfulness-Based Stress Reduction)

CON ANDRÉS MARTÍN Y SYLVIA COMAS

SESIONES 2011-2012

Para desarrollar estrategias adaptativas y conocer herramientas prácticas con las que afrontar los desafíos del entorno profesional o de la vida cotidiana.

Un programa experimental e interactivo basado en el programa MBSR desarrollado por Jon Kabat-Zinn, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (EEUU).

Incluye Relajación, Meditación, Yoga suave y explicaciones útiles sobre las bases del estrés, las emociones y el dolor.

Las sesiones son en grupos reducidos y alternan momentos de silencio con otros de exploración en grupo sobre las mejores estrategias para afrontar el estrés o las emociones difíciles, siempre buscando aplicaciones prácticas para la vida cotidiana y profesional.

El objetivo es practicar la Conciencia Plena (Mindfulness), para "estar presente" en aquello que está ocurriendo, para darnos la oportunidad de afrontar conscientemente el estrés, el malestar, la enfermedad, la pérdida y los desafíos de la vida.

El programa consiste en 8 sesiones semanales de 2'5 horas de duración y un día de práctica intensiva (sábado) de 10h a 18h

Facilitadores:



ANDRÉS MARTÍN. Licenciado en Ciencias, MBA, DEA Psicología y Profesor en Reducción de Estrés (MBSR) por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Consultor de empresas, conferenciante e investigador. Es autor de los libros *Con Rumbo Propio* y *Sabiduría Estratégica* (Plataforma Ed.). Para más información consultar: www.andresmartin.org



SYLVIA COMAS. Licenciada en Ciencias Empresariales y Master en Administración de Empresas por ESADE. Profesora de Reducción de Estrés (MBSR) por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, con especial dedicación en promover la práctica del Mindfulness en el ámbito educativo. Consultora de

empresas y miembro de SoL, Sociedad para el Aprendizaje Organizativo.

3 programas, en horario de mañanas o de tardes.

Mañanas: con S. Comas de 11 a 13:30h.

Tardes: con A. Martín 18:30 a 21h.

Edición OTOÑO 2011:

Sesión orientativa gratuita:

3 octubre de 2011 a las 20h
y 4 octubre de 2011 a las 11h.

Mañanas: 18 y 25 octubre,
2, 8, 15, 21, 26 y 29 noviembre,
13 diciembre.

Tardes: 17 y 24 octubre,
2, 7, 14, 21, 26 y 28 noviembre,
12 diciembre.

Edición INVIERNO 2012:

Sesión orientativa gratuita:

9 enero de 2012 a las 20h
y 10 enero de 2012 a las 11h.

Mañanas: 17, 24 y 31 enero,
7, 14, 21, 25 y 28 febrero,
6 marzo.

Tardes: 16, 23 y 30 enero,
6, 13, 20, 25 y 27 febrero,
5 marzo.

Edición PRIMAVERA 2012:

Sesión orientativa gratuita:

16 abril de 2012 a las 20h y
17 abril de 2012 a las 11h.

Mañanas: 24 abril;
2, 8, 15, 22 y 29 mayo,
2, 5 y 12 junio.

Tardes: 23 abril,
2, 7, 14, 21 y 29 mayo,
2, 4 y 11 junio.

Precio del Programa: 400 € (más IVA si es aplicable). Este programa tiene una duración de 28 horas y el precio de la matrícula incluye el material siguiente que se entregará a cada participante:



> Libro "Con Rumbo propio"

> CD's de Ejercicios Guiados (exploración del cuerpo, yoga consciente, meditación)