

**Programa
ONLINE 25h**

Tutoritzat i
Acreditat

Material asíncron +
3 webinars en
directe

CURS ALEGREMENTE ONLINE
Mindfulness per a cultivar l'alegria.
Exclusiu para estudiants de Medicina

Un curs online de 9 setmanes que us ajudarà a manejar diferents estats d'ànim, millorant els vostres nivells d'atenció i de concentració, cuidar-vos millor i orientar-vos de forma més positiva cap al futur. Un programa on aprendràs a cultivar una ment sana, bella i eficaç, amb la qual Respondre en comptes de Reaccionar als desafiaments de la vida

Places
limitades

Per a qui està **recomanat**?

Per a estudiants de medicina que vulguin cultivar una presència més gran en la seva vida, millorant la seva atenció i concentració, reduir l'estrès i familiaritzar-se amb el Mindfulness.

T'apuntes? Quan comença? i quant dura?

- Comença el **17 de octubre 2022**.
- El pla d'entrenament està dissenyat per a 9 setmanes, tot i que el curs estarà disponible durant 12 setmanes.

Què inclou el curs?

- Format Online, tutoritzat, amb 9 mòduls setmanals + 3 webinars en directe (de 90 min i s'enregistraran).
- Vídeos, àudios, PDFs descarregables.
- Pla diari d'entrenament, 10-20 minuts de Mindfulness.
- Accés al Campus Virtual de l'Institut esMindfulness, per a Multidispositiu.
- Un format "learning by doing" amb exercicis d'atenció, concentració i moviments tipus ioga, estructurats en un pla d'entrenament setmanal.

Cada mòdul abordarà els següents **temes**:

1. Conrear l'alegria amb Mindfulness.
2. Obrint la mirada.
3. Les emocions, des de dins cap a fora.
4. Desplega la millor versió de tu mateix.
5. Desenvolupar resiliència davant de l'adversitat.
6. Alimentar les relacions personals.
7. Atenent les coses importants de la vida.
8. La llibertat de deixar anar la càrrega del passat.
9. La felicitat s'entrena.

Dissenyat i dinamitzat per Instituto esMindfulness, que ofereix programes de Mindfulness des del 2004, amb evidència científica, amb versions Online des del 2015. Curs Acreditat IMTA www.imta.org.

[Mira la presentació en vídeo que hem fet!](#)

DATES

Inici: 17 d'octubre 2022

Durada: 9 setmanes.

Lloc: Al curso s'accedeix mitjançant el Campus Virtual de Fundació Galatea <https://aula.fgalatea.org/>

El curs és gratuït i s'inclou dins del Programa de la Salut del estudiant de medicina de la Fundació Galatea i les facultats de medicina

SESSIONS ORIENTATIVES x Zoom

27 de setembre 19:00-20:00

11 d'octubre 12:00-13:00

DATES WEBINARS:

20 d'octubre 19:00-20:30

17 de novembre 19:00-20:30

15 de desembre 19:00-20:30

INSCRIPCIONS: Contactar amb la [persona referent de la teva facultat](#).

Data límit d'inscripció: 12 d'octubre 2022.

Dissenyat per: ANDRÉS MARTÍN ASUERO. Dr. en Psicologia. Llic. en Ciències i Instructor de MBSR certificat per Univ. de Massachusetts i per IMTA. Introducador de MBSR a Espanya el 2004, Director d'Institut esMindfulness i autor de diversos estudis científics i diversos.

Tutoritzat per: DOMINIK LEY. Llicenciat en Ciències. Instructor de MBSR, des de 2018 i Certificat a Search-inside-Yourself (SIY) que entrena la Intel·ligència Emocional amb Mindfulness.