



**PROGRAMA DE MINDFULNESS Y
AUTOCOMPASIÓN
2ª EDICIÓN ON-LINE
21 octubre – 16 diciembre 2021**

ORGANIZACIÓN – FORMATO ON LINE

DURACIÓN - 8 sesiones

Jueves, 21 octubre – 16 diciembre

* No habrá clase el 9 de diciembre

Horario: 18:00 - 21:00 horas

Precio 350 euros

Se puede abonar en tres plazos; 150 el primer plazo y 100 el segundo y tercer plazo.

* Alumnos, ex-alumnos y pacientes
Nexo 300 euros

RETIRO

3 horas el 20 noviembre

**INFORMACIÓN E
INSCRIPCIONES:**

Mail: secretaria@nexopsicologia.com

Tfno.: 914201700

OBJETIVOS

A lo largo de las ocho semanas que dura el programa, los participantes aprenderán a:

- + Conocer qué es Mindfulness y experimentar la atención plena
- + Comprender la teoría y la investigación sobre la Autocompasión
- + Tratarse mejor, con mayor flexibilidad y tolerancia
- + Motivarse con amabilidad y bondad, disminuyendo la autocrítica
- + Aprender a cuidarse mejor
- + Relacionarse mejor con las emociones difíciles
- + Mejorar las relaciones con uno mismo y con los demás
- + Cultivar el bienestar y la gratitud

CONTENIDOS

- + Sesión 1 – Descubriendo la Autocompasión
- + Sesión 2 – Practicando Mindfulness
- + Sesión 3 - Practicando la amabilidad o bondad amorosa
- + Sesión 4 - Descubriendo tu voz compasiva
- + Sesión 5 - Viviendo profundamente
- + Retiro – El poder del silencio
- + Sesión 6 - Encontrándose con emociones difíciles
- + Sesión 7 - Explorando las relaciones difíciles
- + Sesión 8 - Abrazando tu vida

DOCENTES

Pilar Escudero la Red

Teacher Trained - Center for Mindful Self Compassion

Psicóloga General Sanitaria, Máster en el Tratamiento de la Ansiedad y el Estrés. Comenzó su actividad profesional en el año 1989 en el área organizacional. Colabora con el Centro Nexo desde 2001, en formación y clínica.

Desde el 2013 ha seguido los siguientes programas basados en Mindfulness:

MBSR (Reducción de Estrés basado en Mindfulness)

MBCT (Terapia Cognitiva basada en Mindfulness)

MSC (Mindfulness y Autocompasión)

MI (Mindfulness Interpersonal)

CFT (Terapia basada en la Compasión)

Programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión

Formación Avanzada de Mindfulness en la práctica clínica

Autocompasión en la práctica Clínica (Center for Mindful Self-Compassion),

MBEB (Mindfulness y Equilibrio Personal)

Teacher Training MSC (Center for Mindful Self-Compassion)

Rosario Escudero la Red

Teacher Trained - Center for Mindful Self Compassion

Psicóloga Especialista en Psicología Clínica. Socia fundadora de Nexo Psicología Aplicada, donde realiza su actividad profesional desde el año 1991, tanto en el área formativa como clínica del centro.

Desde el 2013 ha seguido los siguientes programas basados en Mindfulness:

MBSR (Reducción de Estrés basado en Mindfulness)

MBCT (Terapia Cognitiva basada en Mindfulness)

MSC (Mindfulness y Autocompasión)

MI (Mindfulness Interpersonal)

CFT (Terapia basada en la Compasión)

Programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión

Formación Avanzada de Mindfulness en la práctica clínica

Autocompasión en la práctica Clínica (Center for Mindful Self-Compassion),

MBEB (Mindfulness y Equilibrio Personal)

Teacher Training MSC (Center for Mindful Self-Compassion)