

CURSO DE TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS MBCT

EDICIÓN 2019



Organiza:



Osasun Mentalaren Ikerketarako Ezarkundea
Fundación Vasca para la Investigación en Salud Mental

Programa original del Center for Research and Practice. CMPR-Bangor University

La Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness **MBCT**, integra técnicas de meditación y de psicoterapia cognitiva. Inicialmente dirigida a la prevención de recaídas en depresión, su uso se ha extendido al mostrar una influencia beneficiosa en el bienestar global de las personas que la practican. El objetivo de la **MBCT** consiste en ayudar a los participantes a relacionarse con sus pensamientos, sentimientos y sensaciones corporales de una forma más consciente.



IMPARTIDO POR:

PABLO ORGAZ BARNIER

Psiquiatra. Doctor en medicina. Hospital de Basurto Teacher in training de MBCT



BASURTUKO OSPITALEA
HOSPITAL DE BASURTO

PRECIO: 350€

Descuento especial para estudiantes de la Fundación **OMIE**.

METODOLOGÍA:

Clases presenciales, y prácticas en casa con el apoyo de materiales de audio con grabaciones guiadas por los profesores del curso.

LUGAR



Deusto

Facultad de Psicología y Educación
Psikologia eta Hezkuntza Fakultatea

Programa MBCT 2019

Inicio: 30 de Enero. Sesión de presentación 1,30 h.

8 Sesiones de 2,5 horas de duración

Horario: de 16,00 a 18,30

Jornada de Práctica. 7 horas

1ª Sesión: 6 de febrero.

Conciencia y Piloto Automático.

2ª Sesión: 13 de febrero

Vivir en nuestra cabeza .

3ª Sesión: 20 de febrero

Unificar la mente dispersa.

4ª Sesión: 27 de febrero

Reconocer la aversión.

5ª Sesión: 6 de marzo

Permitir y dejar ser.

6ª Sesión: 13 de marzo

Los pensamientos no son hechos.

7ª Sesión: 20 de marzo

Cómo puedo cuidar de mí mismo.

8ª Sesión: 27 de marzo

Mantener y consolidar lo aprendido.

Jornada de Práctica Intensiva en silencio.

Fecha por determinar.

MBCT 2019

Para más información contacta con :

www.fundacionomie.org

e-mail.: omie@fundacionomie.org

Teléfono:+34 94 422 38 24 ·

Teléfono Móvil+34 616 847 963



Osasun Mentalaren Ikerketarako Ezarkundea
Fundación Vasca para la Investigación en Salud Mental



BASURTUKO OSPITALEA
HOSPITAL DE BASURTO