



Asociación Española de
Mindfulness y Compasión



MBCT TEACHER TRAINING RETREAT - ETAPA 1

TEACHER TRAINING RETREAT -ETAPA 1

Un programa intensivo de 7 días residenciales, correspondiente a la Etapa 1 del Itinerario de formación oficial en MBCT

Impartido EN CASTELLANO por el Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP)⁽¹⁾ de la Universidad de Bangor en colaboración con la Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMind)

MADRID, 26 de Agosto - 2 de Septiembre de 2016

Una oportunidad para implicarse en un proceso grupal y personal diseñado para:

- Profundizar en la práctica personal de Mindfulness
- Comenzar a desarrollar habilidades para impartir enfoques basados en Mindfulness, con especial énfasis en guiar prácticas esenciales y en la indagación

⁽¹⁾ ACERCA DEL CENTRE FOR MINDFULNESS RESEARCH AND PRACTICE (CMRP)

El *Centre for Mindfulness Research and Practice* (CMRP) es un centro de excelencia en Mindfulness, dentro de la *School of Psychology* de la Universidad de Bangor. Fue creado por Mark Williams como centro pionero de investigación. Allí se llevó a cabo el primer gran ensayo controlado y aleatorio sobre el programa MBCT para la depresión recurrente. Desde entonces mantiene su liderazgo como centro de excelencia, tanto en investigación, como en la formación y capacitación a profesionales en intervenciones basadas en Mindfulness.

¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

El TTR1 se dirige a participantes que:

- Hayan participado en un programa MBSR/MBCT de 8 semanas impartido por un profesor cualificado.
- Hayan desarrollado una práctica personal regular y sólida de al menos 1 año.
- Hayan participado al menos en un retiro guiado de 2-4 días
- Tengan un contexto profesional (sanitario o educativo) en el cual se integren las intervenciones basadas en Mindfulness.

ENSEÑAR A IMPARTIR INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS

Una de las prioridades del *Centre for Mindfulness Research and Practice* es establecer estándares rigurosos para la formación y desarrollo de instructores de Mindfulness. El TTR1 es uno de los hitos formativos de la **Etapa 1 del Itinerario de formación oficial de profesores en MBCT** ([consultar itinerario](#)) y está diseñado para empezar el proceso de entrenamiento como profesor (*teacher*) de intervenciones basadas en Mindfulness. Los participantes llegan al programa con diferentes habilidades y experiencia.

Cada participante tendrá la oportunidad de ser evaluado y mantendrá una entrevista personal con uno de los tutores, en la cual se discutirá sobre su preparación para enseñar y sobre la conveniencia y manera de realizar entrenamiento adicional si fuera preciso.

¿QUÉ IMPLICA EL PROGRAMA?

En el TTR1 se experimentarán y enseñarán las prácticas principales de los protocolos MBSR y MBCT. Ambos currículos comparten la mayoría de las prácticas e intenciones y las habilidades que el participante aprenderá son esenciales y comunes para ambos.

Un entrenamiento adicional en los contenidos específicos del MBCT se impartirá en el curso *MBCT Specialist*. ([Consultar itinerario](#))

Una parte del tiempo en el TTR1 transcurrirá en silencio y otra parte implicados en una profunda investigación reflexiva en grupo. El aprendizaje se lleva a cabo por procesos grupales (en grupo grande y pequeño) donde se generan oportunidades de entrenarse en la guía de prácticas y procesos de indagación, así como reflexión personal sobre la experiencia directa de los participantes y los temas de enseñanza que surjan.

EL TEACHER TRAINING RETREAT – ETAPA 1 (TTR1)

El programa está diseñado para aquellos que estén dispuestos a participar en la intensa naturaleza de esta formación y que entienden la necesidad primaria de encarnar la práctica de la meditación Mindfulness en su propia vida, antes de intentar enseñar a los demás. El programa anima a un sostenido trabajo interno que luego permitirá una integración de sus resultados en el entorno de trabajo. Los participantes exploran en detalle los elementos esenciales y los temas de los programas basados en Mindfulness. El curso constituye una experiencia de aprendizaje altamente interactiva, colaborativa y participativa.

La formación se centra principalmente en el proceso de enseñanza y currículo de los programas MBSR y MBCT de 8 semanas que se imparten en grupo. Sin embargo, la experiencia y la comprensión de los procesos de aprendizaje, también la hace adecuada para aquellos que deseen integrar Mindfulness en trabajo terapéutico individual.

Como comunidad de profesionales que velan por la salud y el bienestar de otras personas practicaremos Mindfulness de forma intensiva.

Al final del TTR1 los participantes habrán:

- Desarrollado una sólida comprensión de Mindfulness como un enfoque que se cultiva a través de la consciencia personal continua, en prácticas formales e informales, en silencio y diálogo.

- Explorado la manera de trabajar con las dificultades, dolor, depresión, ansiedad –de uno mismo y de otros– con un enfoque Mindfulness
- Comprendido el gran potencial que nos ofrece la práctica de Mindfulness
- Tenido la oportunidad de comprender los orígenes y el contexto de Mindfulness y haber explorado la importancia de:
 - o Impartir Mindfulness de forma secular, universal y no conectado a ninguna tradición específica
 - o Enseñar Mindfulness a partir de su propia experiencia. Esto implica un compromiso con una trayectoria de práctica y desarrollo personal sostenido.
- Desarrollado una comprensión de las formas de aprender y enseñar Mindfulness, que incluye:
 - o Aprender a través de la experiencia directa
 - o Investigación/exploración/indagación/curiosidad
 - o Confiar en el propio proceso de desarrollo –evitando la urgencia de dar respuestas o refugiarse en métodos didácticos de enseñanza
 - o La importancia de que el profesor encarne las cualidades Mindfulness durante el proceso
- Desarrollado conocimiento y comprensión de los aspectos prácticos a la hora de impartir intervenciones basadas en Mindfulness:
 - o Conocimiento y experiencia del currículo y temas de los programas MBSR y MBCT
 - o Precauciones a tener en cuenta a la hora de fomentar el desarrollo de la consciencia y apertura en otros
 - o Aspectos a considerar al orientar / evaluar a los posibles clientes
 - o Consideraciones éticas para los profesores de Mindfulness
 - o Formas de apoyo a uno mismo en la realización de este trabajo y el lugar e importancia de la supervisión
- Experimentado el proceso de enseñanza a través de:
 - o Compromiso como participante y testigo del proceso.
 - o Los participantes tendrán la oportunidad de dirigir prácticas e investigar las experiencias de sus compañeros en un espacio seguro. Para apoyar este aprendizaje recibirán feedback detallado de los instructores y de los co-participantes.
- Desarrollado una comprensión sólida de los aspectos prácticos al impartir intervenciones basadas en Mindfulness, que proviene de la propia experiencia de ser parte del grupo de entrenamiento.
- Experimentado formar parte de una comunidad de profesionales que comparten un propósito común.

En definitiva, la intención es crear un proceso de grupo que proporcione seguridad y confianza y un ambiente de aprendizaje abierto y amplio que estimule la creatividad y la espontaneidad.

LOS INSTRUCTORES (TRAINERS)

Taravajra: Miembro senior del equipo de profesores del *Centre for Mindfulness Research and Practice*. Bangor University. Teacher Trainer and Supervisor. Instructor de programas MBSR y MBCT y profesor de yoga.

Estrella Fernández: Psicóloga. Guest Trainer del *Centre for Mindfulness Research and Practice*. Bangor University. Teacher Trainer y Supervisora. Instructora de programas MBSR y MBCT. Socia titular de AEMind y *Partner* del CMRP en España.

IDIOMA

Castellano, no siendo necesario conocimiento del idioma inglés.

FECHAS Y HORARIOS

Del 26 de agosto al 2 de septiembre de 2016.
Comienza el día 26 a las 16h y finaliza el día 2 a las 14h.

LUGAR DE IMPARTICIÓN Y ALOJAMIENTO

Centro Santa María de los Negrals
C/ S. Pedro Poveda, 2.
28430 - Los Negrals – Madrid
Web: www.santamariadelosnegrals.org
Teléfono: 918 500 400

SÓLO SE ADMITEN 24 ALUMNO/AS

INVERSIÓN

Precio del curso:

Matrícula reducida* (hasta 15 julio 2016):

Pago único: 1.140 € (Socios AEMind: 1.050 €)

Pago fraccionado** : 1.240 € (Socios AEMind: 1.150 €)

Matrícula ordinaria (a partir 16 julio 2016):

Pago único: 1.240 € (Socios AEMind: 1.150 €)

Pago fraccionado** : 1.340 € (Socios AEMind: 1.250 €)

Este precio incluye docencia, materiales y diploma.

**A efectos de reducción de matrícula se computará la fecha de ingreso del primer plazo.*

***La mitad del importe al efectuar la inscripción y el resto antes del 29 julio 2016*

Precio del alojamiento:

El precio del alojamiento con pensión completa es de 400€.

Las habitaciones son individuales con baño.

FORMA DE INSCRIPCIÓN

Remitir formulario de inscripción debidamente cumplimentado, junto con CV actualizado a: formacion@aemind.es.

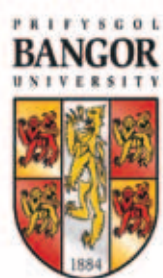
Las plazas están limitadas a 24 alumnos y serán asignadas conforme lleguen las solicitudes.

Una vez recibida confirmación de admisión, deberá remitirse el justificante de ingreso de la matrícula a: coordinadora@aemind.es

La Caixa IBAN ES 74 2100 0728 29 0200225393

Política de cancelación:

- Únicamente aceptaremos cancelaciones por escrito (enviadas por correo electrónico o certificado postal).
- Se devolverá 95% del importe del curso, cuando la cancelación de la formación se realice hasta 15 días antes del inicio del curso.
- Se devolverá el 50% del importe abonado cuando la cancelación tenga lugar entre los 15 y 7 días antes del inicio de la formación.
- No se realizará devolución alguna del pago:
 - o Si la cancelación se solicita 7 días (o menos) antes del inicio del curso, salvo fuerza mayor.
 - o Una vez iniciada la formación. En este caso, se podrá estudiar la posibilidad de recuperar las sesiones no realizadas, en ediciones posteriores.



Asociación Española de
Mindfulness y Compasión



ORGANIZA E INFORMA

Asociación Española de Mindfulness y Compasión (AEMind)

Administración AEMind:

C/ La Safor, nº 12, 1º- 2ª

46015 VALENCIA

Teléfono de atención al usuario

(de 9.00 a 14.00 horas): 687 31 68 66

E-mail: formacion@aemind.es

www.aemind.es

Síguenos en facebook 