

COMPASIÓN- AUTOCOMPASIÓN- GESTIÓN DE EMOCIONES

Matricula

Individuales abiertas todo el año a través de la TFCE

Grupales según convocatorias cada tres meses.

Objetivos

Practicar autocompasión en la vida diaria

·Reducir del estrés, la ansiedad y la depresión.

·Mejorar la autoestima y la aceptación de uno mismo.

Cultivar la serenidad

Gestionar adecuadamente dificultades, relaciones y emociones sin juzgarlas ni reprimirlas.

Metodología

-1 encuentro semanal de 1:30 Hs.

-Individual

-Grupal

-Presencial u Online

-Bibliografía y otros recursos

-Certificación

Dirigido a

Público en general que desee cultivar una adecuada gestión de distintas emociones que se presentan y repiten produciéndonos angustia y malestares varios.

Para trabajadores de la Salud, Educación, Acompañantes Terapéuticos, etc., interesados en incorporar la Compasión-Autocompasión, con atención plena a su práctica profesional.

MSC (Compasión Mindful Self Compassion) (MSC)

Contenidos

Clase 1: Introducción. Concepción de sujeto. Cuatro cualidades de nuestra mente.

Clase 2: La estructura de nuestro cerebro y la existencia del sufrimiento. El sistema de apego. Existencia del sufrimiento: dolor primario y secundario.

Clase 3: ¿Qué es y que no es la compasión? Miedo a la compasión: social e individual. Cualidades para desarrollar Compasión.

Clase 4: Bases biológicas y psicológicas de la compasión. Compasión y estilos de apego.

Clase 5: ¿Cómo actúa la compasión? Mecanismos específicos de mindfulness para el desarrollo de la compasión. Compasión y la teoría de la neuroinflamación.

Clase 6: La autocrítica, la vergüenza, la envidia, la ira, la(s) violencia(s), y sus antídotos. Como gestionar estos sentimientos desde la compasión.

Clase 7: El Perdón. Conceptos.. Resistencias para generar perdón.. Fases del perdón.

Clase 8: La importancia del cuerpo , de la escucha y de la palabra en mindfulness y compasión.



CENTRO DE ESTUDIOS
Y PRÁCTICAS PARA EL BUEN VIVIR

Más Información

paraelbuenvivirhoy@gmail.com

WhatsApp 3541539970