

## MINDFULNESS: CUIDADORES ATENTOS

Mindfulness es una palabra inglesa que cuya traducción adaptada sería "atención plena" o "atención consciente". Se refiere a todo un conjunto de técnicas y ejercicios mentales que permiten entrenar a la mente para fortalecer la actitud de estar presente en el aquí y ahora de un modo consciente, con curiosidad, sin juzgar y de modo afectuoso.

### Objetivos

Aplicar al entorno profesional sociosanitario técnicas de mindfulness para que, al finalizar el Programa, los participantes puedan afrontar los desafíos del entorno profesional y de la vida personal de una manera consciente, creativa e innovadora. Diseño de un plan de auto-cuidado para velar por la salud, resiliencia y capacidad de cuidar de otros de forma prolongada.



### Contenidos

SESIÓN 1. Introducción a la Atención Plena. Integrando herramientas para la regulación de la atención y consciencia interoceptiva.

SESIÓN 2. De la percepción a la acción. Saliendo del "piloto automático."

SESIÓN 3. Regulación emocional. Realzando la capacidad para gestionar emociones difíciles.

SESIÓN 4. Compasión. Desarrollando compasión por nosotros mismos y por los otros: Redescubriendo la conexión humana del cuidado.

SESIÓN 5. Comunicación atenta. Centrando intención, atención y reflexión en la práctica profesional

**Destinatarios:** El Programa está dirigido a profesionales de entidades sociales, tanto a los equipos de atención directa como al personal administrativo que quieran enriquecer su desarrollo personal y profesional

**Duración:** 10 horas

**Lugar:** A convenir.

**Docente:** Psicóloga clínica Facilitadora de Programas basados en Mindfulness. Experta en Mindfulness en contextos de salud – docente acreditada del centro de Formación Rey Ardid

### Más información e inscripciones:

Centro de formación Rey Ardid. C/Guillén de Castro, 2-4 50018 Zaragoza. Teléfono 976798121  
formacion@reyardid.org

