

MINDFULNESS

PARA FAMILIAS DE PERSONAS
CON TEA

APOYANDO A LOS APOYOS

INICIO: 27 DE ABRIL 2023

FIN: 22 DE JUNIO 2023

8 SESIONES. JUEVES 19:15-20:45 CET

CIERRE INSCRIPCIONES: 17 ABRIL

ONLINE

INSTRUCTOR:

CARLOS GARCÍA RUBIO

CON FINANCIACIÓN DE:





SABÍAS QUE...

Los programas basados en Mindfulness disminuyen el Estrés, la Ansiedad y la Depresión en familias de personas con TEA

Un mejor Bienestar Emocional en los padres y madres tiene efectos positivos en el bienestar de sus hij@s con TEA.



CON FINANCIACIÓN DE:

¿te hablas a ti mism@ con poca amabilidad?

¿te sorprendes haciendo cosas sin prestar atención?

¿Te gustaría tener un mayor bienestar emocional?

¿Tienes la cabeza llena de pensamientos que te atrapan?

¿Has perdido el interés por algunas cosas? ¿Te sientes inquiet@ con frecuencia?

ESTE PROGRAMA ES PARA TI



CON FINANCIACIÓN DE:



Qué es
Mindfulness y
cómo poder
aplicarlo en la
vida diaria

Patrones más
saludables en la
relación con otras
personas en función de
las necesidades propias
y del otro

Cómo gestionar el
estrés, reducir la
ansiedad y la
preocupación

MINDFULNESS

¿QUÉ APRENDEREMOS?

Establecer una
relación con uno
mismo y los demás
con mayor amabilidad
y menor (auto)crítica.

A responder en
lugar de
reaccionar de
forma impulsiva

CON FINANCIACIÓN DE:

METODOLOGÍA

Sesiones Online

Metodología experiencial. Durante las sesiones realizaremos las prácticas y técnicas de mindfulness que nos guiarán en el entendimiento y consolidación de los conceptos principales del programa.

Durante el resto de la semana tendremos la oportunidad de continuar practicando de forma autónoma.

FECHAS

8 sesiones de 90 minutos

Jueves, de 19:15 a 20:45 CET (18:15-19:45 hora Canaria)

Abril: 27

Mayo: 11, 18 y 25

Junio: 1, 8, 15 y 22

Inscripciones hasta el 17 de Abril

COMPROMISOS

Cumplimentar el cuestionario de evaluación previo al programa y el cuestionario posterior a la realización del mismo.

Asistir al menos al 80% de las sesiones del programa

Realizar las prácticas que se indiquen en el transcurso del programa.

Abonar el coste de la matrícula/programa antes del 17 de abril de 2023. En caso de no poder asistir a la formación, únicamente se realizará el reintegro de la matrícula por causa debidamente justificada, y siempre y cuando ésta sea comunicada con un plazo mínimo de una semana antes del inicio de la formación.

CONTACTO

 h.gandia@fespau.es

CON FINANCIACIÓN DE:



Carlos García Rubio



LICENCIADO EN PSICOLOGÍA, MÁSTER EN PSICOLOGÍA GENERAL SANITARIA Y DOCTOR EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y DE LA SALUD POR LA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE MADRID.

EXPERTO EN MINDFULNESS EN CONTEXTOS DE SALUD POR LA UNIVERSIDAD COMPLUTENSE DE MADRID. ESPECIALISTA EN LA APLICACIÓN DE MINDFULNESS EN EL CONTEXTO CLÍNICO Y EDUCATIVO,

INSTRUCTOR DE TERAPIA COGNITIVA BASADA EN MINDFULNESS Y COFUNDADOR DEL PROGRAMA CRECER RESPIRANDO, CUYO OBJETIVO ES LLEVAR LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS A NIÑOS Y ADOLESCENTES PARA PROMOVER EL DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL DESDE EDADES TEMPRANAS.

FORMA PARTE DEL EQUIPO DEL INSTITUTO NIRAKARA, DEDICADO A LA INVESTIGACIÓN Y FORMACIÓN EN LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS, Y ES COFUNDADOR DE SUKHA MINDFULNESS.

PROFESOR ACREDITADO DEL MYMIND PROGRAM, UNA INTERVENCIÓN BASADO EN MINDFULNESS PARA PERSONAS CON AUTISMO Y SUS FAMILIAS.

CON FINANCIACIÓN DE:





PLAZAS LIMITADAS

MATRICULACIÓN

- 1 Cumplimenta un breve cuestionario donde te pedimos algunos datos personales para poder contactar contigo. En él se indica cómo proceder al pago de la matrícula.

[HTTPS://BIT.LY/INSCRIPCIONMINDFULNESSFAMILIAS](https://bit.ly/inscripcionmindfulnessfamilias)

- 2 Para realizar el ingreso de la matrícula indica en el concepto: MindfulFamilias+nombre del participante (por ejemplo, MindfulFamilias MariaPérez) En el siguiente número de cuenta: ES85 2100 2819 7102 0001 7513 Titular: Federación Autismo FESPAU.

Coste matrícula para familiares de entidades socias de FESPAU: 15 euros

Coste matrícula para familiares NO pertenecientes a entidades socias: 35 euros

El coste real del programa por participante es de 280 euros. Sin embargo, gracias a que se trata de un programa subvencionado por la Fundación La Caixa, la Fundación ONCE y FESPAU el coste del programa para los participantes es significativamente reducido

- 3 Una vez cumplimentado este primer cuestionario breve y formalizada la matrícula, recibirás en la dirección de correo electrónico que nos hayas facilitado un segundo enlace para cumplimentar el cuestionario de evaluación previo al programa. Al finalizar este segundo cuestionario recibirás los enlaces para poder asistir a las sesiones.

CON FINANCIACIÓN DE::