



## **Formación**

### ***“INSTRUCTOR/A DE MINDFULNESS”***

#### **Bienvenida**

Desde Elephant Plena queremos darte la bienvenida a esta formación que hemos diseñado con el deseo de satisfacer las más altas expectativas formativas en Mindfulness. Para ello, hemos conseguido la colaboración de algunos de los profesionales más prestigiosos de nuestro país en la actualidad, apostando por una formación seria y de calidad.

Profesores de Universidad, Investigadores y Psicólogos de las principales instituciones como la Universitat de València, Universidad de La Laguna, Baraka o Nirakara forman parte de esta propuesta que cobra valor por la calidad de sus docentes. Profesionales con un amplio recorrido, tanto en la meditación como en su propia trayectoria profesional nos mostrarán cómo adentrarnos en este terreno.

Con esta motivación de apostar por una formación de calidad pretendemos dar respuesta a las necesidades de aquellas personas que, habiendo conocido Mindfulness, quieren profundizar en sus orígenes, tener una visión más amplia sobre el panorama actual y profundizar en las diversas meditaciones que hoy en día se emplean para investigar.

Hemos querido diseñar una formación atractiva para un público amplio, que permita capacitar a aquellas personas que quieren dirigir grupos de mindfulness, así como satisfacer la curiosidad de aquellas que buscan la profundización y el desarrollo personal.

Deseamos que esta propuesta sea de tu interés y podamos compartir esta motivación de contribuir a una sociedad mejor.

**Atentamente el equipo de Elephant Plena.**

## CONTENIDOS Y FECHAS

### MÓDULO 1: INTRODUCCIÓN

1	11 NOVIEMBRE <b>2017</b>	<i>Introducción al Mindfulness; Desarrollo histórico, del buda a nuestros tiempos.</i> DAVID ALVEAR
2	16 DICIEMBRE	<i>Introducción a los principales protocolos</i> ROSA MARTINEZ

### MODULO 2: PRINCIPALES GRUPOS DE PRÁCTICAS MEDITATIVAS

3	13 ENERO <b>2018</b>	<i>Meditaciones de calma mental y enfoque</i> JORGE MOLTÓ
4	3 FEBRERO	<i>Meditaciones de indagación y análisis</i> FERNANDO RODRIGUEZ
5	10 MARZO	<i>Meditaciones generativas y cultivo de la compasión</i> GONZALO BRITO
6	14 ABRIL	<i>Meditación y Equilibrio Emocional</i> JORGE MOLTÓ

### MAYO/JUNIO RETIRO

### MÓDULO 3: PROFUNDIZANDO.

7	2 JUNIO	<i>Trabajo con el cuerpo</i> GUSTAVO DÍEX
8	29 SEPTIEMBRE	<i>Mecanismos de eficacia y Pedagogía de Mindfulness</i> AUSIAS CEBOLLA
9	20 OCTUBRE	<i>Mindfulness como herramienta de autoconocimiento</i> MAYTE MIRÓ

### Formato y horarios:

Viernes de 18-20h. Los viernes se abordarán aspectos prácticos de la meditación, profundizando en la práctica personal.

Sábado de 10-14h y de 16-20h., Los sábados se dedicarán a abordar los diversos módulos seleccionados desde una perspectiva teórico/práctica

**Duración** de Noviembre de 2017 a Octubre 2018

**130h. PRESENCIALES**

- **90h** de módulos
- **40h.** Retiro de cinco días

**210 NO PRESENCIALES**

- **30h.** 1 lectura seleccionada por nosotros y 1 a elegir (entregar resumen y comentario. \*Ver guión de trabajo)
- **30h.** Elaboración memorias, registro sesiones, avances, problemas (Diario cualitativo)
- **30h.** Desarrollo de un protocolo
- **120h.** de prácticas (diario cuantitativo) Equivale a practicar 10 min. al día. Al inscribirse el alumno firma un documento de compromiso con la práctica durante el periodo de formación.

**TOTAL = 340h.**

**\*Guión de trabajo para las lecturas:**

- Título y autor
- Resumen, descripción de la obra
- Comentario personal; aportaciones al lector/-a a nivel técnico y a nivel personal, críticas.

**\*\*Los requisitos para la obtención del título son:**

- Cumplir con el 70% de asistencia Se permite la no asistencia del 30% del total de las horas presenciales. Las sesiones de prácticas de los viernes se podrán convalidar por horas acreditables en retiros de meditación o yoga.
- Entregar los trabajos sobre las dos lecturas, el diario cualitativo, el diario cuantitativo y desarrollo de un protocolo que pueda ser implementado con posterioridad.

**CERTIFICADO:** Si se completan todos los requisitos\*\* se entregará un certificado de *"Instructor de Mindfulness"* por Elephant Plena

### **Docentes:**

**ROSA MARTÍNEZ.** Psicóloga, Terapeuta Gestalt. Instructora en mindfulness en diferentes instituciones, Coach Ejecutiva y Co-directora de Elephant Plena.

Especializada en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza - Facultad de medicina. Miembro de la Junta ejecutiva de AECOP (Asociación Española de Coaching Ejecutivo, organizativo y mentoring), responsable del área de AECOP Solidaria en ámbito nacional. Creadora de los contenidos de la app para meditar en español *Intimind*.

**JORGE MOLTÓ.** Psicólogo y Terapeuta Gestalt. Co-director de Elephant Plena. Profesor acreditado del programa Cultivando Equilibrio Emocional por el Santa Barbara Institute for Consciousness Studies de California. Se dedica a la práctica privada de psicoterapia y a la formación de Mindfulness en diversos ámbitos, así como a la traducción y colaboración en proyectos internacionales relacionados con Mindfulness. Creador de los contenidos de la app para meditar en español *Intimind*.

**DAVID ALVEAR.** Psicólogo especializado en Mindfulness y en Psicología Positiva. Instituto de Psicología Integral Baraka, San Sebastián

Instructor de Mindfulness. Profesor Asociado en el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación en la Universidad del País Vasco. Autor del libro *Mindfulness en Positivo* (Ed. Milenio).

**FERNANDO RODRÍGUEZ.** Director de Instituto de Psicología Integral Baraka, San Sebastián. Doctor en Psicología. Psicoterapeuta. Maestro en meditación. Formador de Mindfulness con más de 30 años de experiencia en meditación, dirigiendo retiros.

**MAYTE MIRÓ.** Profesora titular del Departamento de Psicología Clínica y Metodología en la Universidad de La Laguna. Coautora de *"Aproximaciones a la psicoterapia"* y *"Cognitive Therapy and the development of consciousness"* y autora de *"Epistemología Evolutiva y Psicología, implicaciones para la Psicoterapia"*. También ha co-editado *"Mindfulness en la práctica clínica"* junto a Vicente Simón.

**GONZALO BRITO.** Es Psicólogo Clínico PhD, de la Pontificia Universidad Católica de Chile. Estudió en el Centro para la Investigación y la Educación en la Compasión y el Altruismo de la Escuela de Medicina de la Universidad de Stanford (CCARE), siendo el primer instructor certificado para impartir el programa de Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT), sirviendo además como supervisor de CCARE para nuevos instructores del programa en países de habla hispana. También cursó estudios de posgrado en la Universidad de Derby, UK, sobre la Terapia Centrada en la Compasión (CFT), bajo la supervisión de Paul Gilbert.

**GUSTAVO DÍEX.** Fundador de Nirakara Institute, Licenciado en Ciencias Físicas por la Universidad Autónoma de Madrid. Máster en Neurociencia Cognitiva por la Universidad Autónoma de Barcelona. TDI en el Center for Mindfulness de la Universidad de Massachusetts. Codirector del MBSR (Mindfulness based Stress Reduction) de la Universidad Complutense de Madrid y Codirector del Experto Universitario EUMCS (Mindfulness en Contextos de Salud) .

**AUSIÀS CEBOLLA.** profesor ayudante en la Universidad de Valencia (Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico) y es miembro del grupo de investigación Labpsitec. Investigador y docente experto en tratamientos basados en mindfulness y compasión. Coautor del libro “Mindfulness y ciencia” y “La Ciencia de la Compasión”, ambos en editorial Alianza. Ha colaborado en varias publicaciones de internacionales de impacto y ha participado en diferentes congresos. Co-editor de la revista internacional "Mindfulness & Compassion".

**PRECIO: 1.080 € (NO INCLUYE EL RETIRO. SE ABONARÁ A PARTE)**

**Lugar:** Elephant Plena, C/ Bélgica 20, pta2, Valencia. Junto a Estadio Mestalla

\*Para realizar dicha formación es **requisito indispensable** haber realizado algún curso introductorio de Mindfulness, conocerlo y practicarlo.

**Dirigido** a cualquier persona que quiera profundizar en la práctica y conocimiento de mindfulness.