

## **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. Esta es ya la cuarta edición y nuestros alumnos y alumnas nos confirman lo satisfechos que quedan con la misma.

Profesores de Universidad, Investigadores y Psicólogos de las principales instituciones como la Universitat de València, Universidad de La Laguna, Universidad del País Vasco o Nirakara Institute 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.



## **CONTENIDOS Y FECHAS**

### **BLOQUE 1: INTRODUCCIÓN**

1. **VIERNES 13 NOVIEMBRE** “Sesión de bienvenida y estructura de la formación” (2h)  
JORGE
2. **VIERNES 27 NOVIEMBRE** “Introducción al Mindfulness; Desarrollo histórico, del buda a nuestros tiempos” JOSE LUIS POVEDA/MARÍA CÁMARA
3. **SÁBADO 12 DICIEMBRE** “Metodología: Cómo hacer un programa de intervención basado en Mindfulness:” DAVID ALVEAR

**2021**

### **BLOQUE 2: PRINCIPALES GRUPOS DE PRÁCTICAS MEDITATIVAS**

4. **SÁBADO 23 ENERO** “Meditaciones de calma mental y enfoque” JORGE MOLTÓ
5. **VIERNES 12 FEBRERO** “Meditaciones de indagación y análisis” CARLOS MATEO
6. **VIERNES 12 MARZO** “Meditaciones generativas y cultivo de la compasión”  
GONZALO BRITO

### **BLOQUE 3: PROFUNDIZANDO**

7. **VIERNES 26 MARZO** “Meditación y Equilibrio Emocional” JORGE MOLTÓ
8. **SÁBADO 24 ABRIL** “Gestión emocional y autoapoyo en el manejo de grupos” BELÉN COLOMINA
9. **VIERNES 14 MAYO** “Trabajo con el cuerpo” GUSTAVO DÍEX
10. **VIERNES 4 JUNIO** “Mecanismos de eficacia y Pedagogía de Mindfulness” AUSIAS CEBOLLA

### **RETIROS:**

Se realizará un retiro de cinco días solo en el caso de que sea posible realizar actividades presenciales con seguridad sanitaria.



### **Formato y horarios:**

Cada mes habrá:

- Un video grabado (2h)
- Encuentros en directo via Zoom con el docente del mes (4h)
- Un encuentro en directo via Zoom con el tutor para profundizar en la práctica (2h)

El viernes del mes señalado en el calendario de la formación habrá dos horas de zoom para profundizar en la práctica y el trabajo personal con el tutor, así como entrenar las habilidades del instructor/-a según avance la formación.

Ese mismo día se dejará disponible en el aula virtual un video grabado por cada uno/a de nuestros/as docentes, de unas dos horas de duración, en el que se abordarán los diversos contenidos del mes y se propondrán prácticas y materiales para leer.

Durante la siguiente semana habrá uno o dos encuentros en directo (via Zoom) con el /la docente que ha grabado el video y con el que se podrán resolver las dudas que hayan surgido y realizar alguna práctica juntos que permita profundizar en el tema que se está trabajando ese mes.

De Noviembre de 2020 a Octubre de 2021

11 Sesiones (82h):

- **20h** Videos Grabados
- **40h** Directos con los docentes
- **22h** Práctica y supervisión de la práctica personal

Trabajos del Alumnado (210h):

- **30h.** 1 lectura seleccionada por nosotros y 1 a elegir (entregar resumen y comentario. \*Se facilitará guión de trabajo)
- **30h.** Elaboración memorias, (Diario cualitativo; preguntas acerca de los materiales entregados)
- **30h.** Desarrollo de un guión de trabajo aplicado que pueda ser implementado con posterioridad. Puede ser un proyecto o el guión de un taller/curso.
- **120h.** de prácticas de meditación (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 = 292h.**

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

**Docentes:**

**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. Instructor de meditación por el Instituto Paramita y la International Buddhist Academy (IBA). 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.

**BELÉN COLOMINA.** Psicóloga por la Universitat de València y psicoterapeuta por la A.E.T.G. y la F.E.A.P. a través de la Terapia Gestalt y la Terapia Cognitivo-Conductual se ha especializado en infancia y adolescencia. Es profesora de yoga para niños y facilita grupos de Mindfulness con niños y adolescentes. Es autora del libro “*La adolescencia: 7 claves para prevenir los problemas de conducta*”. Responsable del área “*Aprender y educar para ser feliz*” en Elephant Plena.

**DAVID ALVEAR.** Psicólogo especializado en Mindfulness y en Psicología Positiva. 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). Director del centro de Psicología y ciencias contemplativas *Kontenpla*.

**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".

**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.

**JOSE LUIS POVEDA** es Licenciado en Filosofía por la Universidad de Valencia, con tesina de especialización sobre la relación ética-psicología en el Budismo Pali. Ha practicado intensivamente y residido largas periodos en centros de Europa y Asia, formándose en samatha (trad. Pa Auk Sayadaw), vipassana (Mahasi Sayadaw) y No Dual (Ajahn Sumedho). Ha traducido diversos manuales de meditación como «El arte de la atención plena» (Ed. Dharma, 2017). Su foco principal de interés es la actualización y aplicación de la sabiduría tradicional contemplativa a los retos actuales.

**CARLOS MATEO.** Sociólogo, ha trabajado durante los últimos 20 años en la Universidad de Alicante, donde continúa impartiendo talleres relacionados con el desarrollo humano tanto para el alumnado como para los trabajadores de la universidad. Instructor de Mindfulness y formador de instructores de Mindfulness (Instituto Baraka). Profesor certificado de Yoga.

**PRECIO: 1.250 € (NO INCLUYE LOS RETIROS. SE ABONARÁN A PARTE)**

**Lugar:** Elephant Plena, C/ Bélgica 20, pta2, Valencia. Junto a Estadio Mestalla (La dirección puede cambiar en función del número de asistentes)

\*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.

No se convalidarán los retiros por otros externos a la formación. En caso de no poderse realizar los retiros de forma presencial por motivos de la COVID19, la organización se reserva el derecho de proponer otras opciones para completar la formación.