

3, 17, 24, 31 OCTUBRE 2019

Mindfulness para el Estrés



cámara de álava
arabako ganbera

Respondiendo

**_Habilidades directivas
_Gestión**

.....



**Más información
e inscripciones:**

Tel: 945 150 190
e-mail: formacion@camaradealava.com

 <https://twitter.com/camaradealava>

www.camaradealava.com/formacion





Objetivos

Una guía práctica para aplicar mindfulness en el día a día y el trabajo, que te ayudará a reducir el estrés y a mejorar tu vida.

Durante este programa de 4 semanas aprenderás un conjunto de herramientas y estrategias basadas en mindfulness y compasión, ayudándote a autogestionar el estrés y otros estados mentales negativos.

Mediante nuestro enfoque innovador y multifacético aprenderás a responder a tu experiencia difícil, sin añadir más sufrimiento a la situación que estás experimentando, lo que abre la posibilidad de disfrutar cada vez más de lo placentero, lo gozoso y lo bello de la vida.

El propósito de este curso es que todas las herramientas que aprendas puedas incorporarlas en tu día a día y en tu trabajo, transformando tu experiencia y ayudándote a mejorar tu calidad de vida, tu salud y tu relación con los demás.

Dirigido por

Álvaro Ruiz de Ocenda Armentia



Psicólogo general sanitario, profesor de Mindfulness acreditado por Respira Vida Breathworks, siguiendo los estándares de UK Network for Mindfulness-Based Teacher Training. Socio de AEMIND, Asociación Española de Mindfulness y Compasión. Director de PSIKONET, gabinete de terapia psicológica basada en Mindfulness. Terapeuta de familia y de pareja.

Dirigido a:

Público en general y a profesionales. El programa está dirigido a todas aquellas personas que quieran introducirse o profundizar en la práctica de Mindfulness y Compassion y aprender a gestionar:

- Estrés y otros estados mentales negativos.
- Una situación difícil en sus vidas (burnout laboral, separación, duelo, cambios importantes).

En definitiva, a toda aquella persona que quiera aprender herramientas eficaces para poder vivir una vida más plena en lo personal y menos vulnerable a las exigencias profesionales. Directivos de empresas y profesionales que se propongan mejorar sus hábitos de trabajo y la forma en que gestionan sus tareas. Que quieran conocer y adquirir herramientas de organización y planificación que les permitan mejorar sus destrezas y ser más eficientes en el desempeño diario de su actividad.

Fechas y horario:

3, 17, 24, 31 octubre 2019 · **De 16:00 a 20:00 horas** · 16 horas

Matrícula:

260 euros

Todas las inscripciones no anuladas 24 horas antes del inicio del curso se facturarán en su totalidad.

Lugar:

Cámara de Comercio e Industria de Álava
Centro de Formación y Asesoramiento
Manuel Iradier 17 · 01005 Vitoria-Gasteiz
945 150 190 · www.camaradealava.com





¿Cómo es una clase?

Antes de tu inscripción, el profesor te contactará para hacerte algunas preguntas sobre tu motivación y expectativas para hacer este curso. Además, te pedirá un compromiso de práctica diaria de la meditación de unos 20 minutos, así como también poner en práctica pequeños ejercicios que no suponen tiempo extra sino que se aplican a las actividades cotidianas que realizas habitualmente en tu día a día.

¿Qué meditaciones hacemos?

Son prácticas sencillas guiadas por el profesor (de 10 a 25 min.) que tienen que ver con el desarrollo de la conciencia corporal, atención consciente y amabilidad hacia uno mismo, la regulación emocional, la apertura al cambio y conexión con los demás seres, con énfasis en el desarrollo de emociones creativas y positivas.



Estándares y profesores

Mindfulness para el Estrés MBPM tiene las siguientes características:

- Es un programa psico-educativo grupal, con estándares de calidad.
- Es un programa que se fundamenta con evidencias científicas.
- La capacitación de los profesores está definida por los estándares de "UK Network for Mindfulness Based Teacher Trainers".
- Nuestros profesores aplican y son evaluados por los "Criterios de desarrollo y evaluación de competencias docentes MBI:TAC" de Bangor University.
- Los profesores de MBPM tienen un compromiso personal con la práctica de Mindfulness y con su formación profesional continuada.

El programa Mindfulness para el Estrés MBPM es un desarrollo del Programa MBSR creado por el Dr. Jon Kabat-Zinn (Universidad de Massachusetts), con elementos claves de MBCT, Mindfulness for stress de Gary Hennesey y Mindful Workplace de Michael Chalkson, y tomando como base las prácticas de meditación milenarias de la tradición budista y la aportación de décadas de práctica y experiencia personal y profesional del equipo de docentes fundadores de Respira Vida.



 Para inscribirte online,
[pincha aquí.](#)

O, si lo prefieres, rellena el siguiente formulario
y envíalo a: **formacion@camaradealava.com**



Nombre:

Apellidos:

Empresa:

CIF:

Cargo:

Dirección:

Población:

C.P.:

Provincia:

Email:

De conformidad con lo dispuesto en la Ley Orgánica 15/1999 de 13 de diciembre, le informamos que los datos de carácter personal que nos ha facilitado están recogidos en un fichero denominado "FORMACIÓN", del que es responsable Cámara Oficial de Comercio, Industria y Servicios de Álava con domicilio en Calle Dato 38, 01005 Vitoria-Gasteiz, Álava. Este fichero tiene como finalidad la formación y la gestión administrativa y contable de la misma. Incluye gestión de prácticas en empresas, de becas y de ayudas a estudiantes. Con el fin de poder ofrecerle productos y servicios relativos a las actividades que realiza la Cámara de Álava, le informamos que podrá recibir una newsletter mediante comunicación electrónica. En cada comunicado podrá darse de baja y revocar el consentimiento para este tratamiento.

Si lo desea, podrá ejercer su derecho de acceso, y en su caso de rectificación, cancelación u oposición dirigiendo una comunicación por escrito a la dirección indicada en la que se incluya una copia de su DNI u otro documento identificativo equivalente

 **Bonifícate tu formación**

El **coste de todos los cursos** que imparte la Cámara de Álava **es bonificable en las cotizaciones a la Seguridad Social**, es decir, a las empresas pueden salirles **gratis o con un elevado descuento**. ¿Cómo? Aquellas empresas que realizan formación para sus trabajadores y que cotizan por la contingencia de Formación Profesional a la Seguridad Social tienen derecho a disponer de un **Crédito de Formación Continua**.

Este Crédito es la cantidad que la empresa dispone para financiar las acciones de Formación Continua de sus trabajadores. La Cámara, como entidad colaboradora en **FUNDAE**, gestiona el Crédito de Formación que las empresas disponen para sus trabajadores.

- _ Importe bonificable por hora presencia. Desde 9 euros a 13 euros/hora .
- _ Cofinanciación mínima requerida a la empresa según tramos establecidos en la normativa.
- _ Más información: **945 150 190** / **ftripartita@camaradealava.com** (María José Leiva).



Trámites para acogerse a las bonificaciones
de la Fundación Tripartita:

Primer paso: Adherirse a la agrupación de empresas

Dicho documento tiene que incorporar la firma y sello de la empresa. Se ruega indicar persona de contacto y email (Dpto. de Recursos Humanos, Responsable de Formación...). Una vez tramitado el documento en el programa de la Fundación Tripartita, informamos a la empresa del crédito disponible para el actual ejercicio económico.

➔ **Rellenar documento de adhesión y enviar los poderes del firmante.**

Segundo paso: Comunicar los participantes en la formación y el visto bueno de la Representación Legal de los Trabajadores.

➔ **Rellenar ficha participante:** Una por curso y asistente.

➔ **Vº Bº de la Representación Legal de los trabajadores**, si la hubiere y firmada 15 días hábiles antes del inicio del curso.

Se tramitarán aquellas solicitudes entregadas como mínimo 8 días naturales anteriores al comienzo del curso antes de las 12:00 y cuya documentación sea conforme.** (Si fuera festivo, puente, etc... entregar el día hábil inmediato anterior).

Recomendamos entregar los formularios con anterioridad a la fecha tope, para evitar problemas por causas imprevistas y cumplir con los plazos exigidos por la Fundación Tripartita.

