

CURS INTRODUCTORI AL MINDFULNESS PER ALUMNES UdL

Introducció

La paraula anglesa **mindfulness** significa atenció o consciència plena. El Dr. Jon Kabat Zinn (Universitat de Massachusets) va definir mindfulness com la capacitat de prestar atenció d'una forma especial: intencionadament, en el moment present i sense jutjar.

La investigació revela que la pràctica de les tècniques que faciliten mindfulness, milloren en funcionament de l'organisme, i fa que els processos de curació, la resposta immunitària, la reactivitat a l'estrès i la sensació general de benestar físic funcionin d'una forma molt més eficaç.

Diferents estudis mostren que practicar mindfulness, es converteix en un agent preventiu de l'estrès laboral.

Estructura del Programa

- **8 classes presencials:** Trobades setmanals online de 2 hores que inclouen pràctiques guiades, xerrades i converses grupals sobre les pràctiques, la teoria i la ciència darrere d'elles.
- **Meditació:** Pràctica diària que s'ajustarà a les possibilitats dels participants i inclourà pràctica de mindfulness i autocompassió.
- **Exercicis relacionals** online d'acord al tema de cada classe. Cadascun és alhora un mitjà per entrenar l'empatia, l'escolta profunda i la parla autèntica.
- **Pràctiques informals:** Propostes concretes per aplicar els continguts del curs en la vida diària.

Contingut

Tema 1: *Introducció al mindfulness* a càrrec Luisa Conejos Dia 28 d'octubre

- 1.1 Què és i què no és mindfulness?
- 1.2 Beneficis generals
- 1.3 Pràctica: atenció a la respiració

Tema 2: *Actituds i condicions que possibiliten mindfulness* a càrrec Lama Yeshe Chödrön. Dia 4 de novembre

- 2.1 Facilitar-nos el camí – aprofundir en els diferents aspectes
- 2.2 Motivació
- 2.3 Pràctica de meditació: la gratitud

Tema 3: *Gestió de l'estrès* a càrrec Luisa Conejos Dia 11 de novembre

3.1 Comprensió de les causes de l'estrès, especialment en moments de contingència

3.2 Transitar per moments de dificultat

3.3 Pràctica meditació: calma mental

Tema 4: *Mindful body* a càrrec Lama Yeshe Chödrön Dia 18 de novembre

4.1 Vinculació conscient amb el cos

4.2 Pràctica: mindful ioga

4.3 Pràctica: relaxació

Tema 5: *Autocura* i autocompassió a càrrec de Luisa Conejos Dia 25 de novembre

5.1 Consciència del diàleg intern

5.2 Amabilitat amb un mateix

5.3 Pràctica: autocompassió

Tema 6: *Mindfulness en la vida quotidiana*
a càrrec Lama Yeshe Chödrön Dia 2 de desembre

6.1 La integració del mindfulness com a estil de vida: hàbits en moments de contingència

6.2 Pràctica: menjar conscient

6.3 Pràctica: escàner corporal

Tema 7: *El funcionament de les emocions*
a càrrec Luisa Conejos Dia 9 de desembre

7.1 Resposta reactiva / resposta reflexiva

7.2 L'autoengany

7.3 Pràctica: apreciació dels propis valors i qualitats

Tema 8: *El viatge continua* a càrrec de Lama Yeshe Chödrön Dia 16 de desembre

8.1 Establir el mindfulness en la pròpia vida

8.2 Obstacles i oportunitats

8.3 Tancant el cercle

A qui va dirigit?

Alumnes UdL.

El programa està dissenyat per a qualsevol persona que vulgui conrear l'atenció cap a si mateix i cap als altres, així com l'autocura.

Requisits d'admissió

Aquest programa no requereix experiència prèvia, però sí l'interès i compromís per desenvolupar una pràctica diària de meditació. A més, els participants han d'assistir a totes les sessions del programa sempre que sigui possible.

Calendari 2020

Els dimecres de 18h a 20h

Dies:

28 d'octubre

4,11,18 i 25 de novembre

2, 9 i 16 de desembre

Professores

Maria Luisa Aznar, mestra de meditació i ioga i directora de pràctica del Postgrau de Mindfulness i compassió de la UdL.

Luisa Conejos Ara, psicòloga, co-directora del Postgrau de Mindfulness i compassió de la UdL i Instructora del programa d'Entrenament per al cultiu de la compassió del Compassion Institute de la Universitat de Stanford.