

## CURS INTRODUCTORI DE MINDFULNESS I ENTRENAMENT COGNITIU

### Presentació

---

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

La investigació científica revela que la pràctica de les tècniques que faciliten mindfulness potencia les capacitats cognitives i millora la salut física i emocional. Entre altres aspectes, s’ha detectat que afavoreix els processos de curació, la resposta immunitària, la reactivitat a l’estrès i la sensació general de benestar.

### Estructura del programa

---

- **12 classes online en viu:** Trobades setmanals d’1,5 hores que inclouen exposicions teòriques del contingut de la sessió, pràctiques guiades, presentació de tècniques i recursos, i posades en comú per garantir la correcta comprensió i aplicació de la pràctica.
- **Pràctica formal:** Pràctica diària de diverses tècniques de mindfulness i d’entrenament cognitiu, que s’ajustaran a les necessitats dels participants.
- **Pràctica informal:** Propostes concretes de estratègies per aplicar els continguts del curs en la vida diària.

### Contingut

---

#### *Sessió 1: Introducció al mindfulness*

- 1.1 Què és el mindfulness?
- 1.2 Beneficis i resultats
- 1.3 Pràctica: consciència del moment present

#### *Sessió 2: Les actituds i condicions que possibiliten mindfulness*

- 2.1 Com facilitar-nos el camí
- 2.2 Les actituds i condicions fonamentals I
- 2.3 Pràctica: respiració conscient

### Sessió 3: *Les actituds i condicions que possibiliten mindfulness II*

- 3.1 La importància de la motivació
- 3.2 Les actituds i condicions fonamentals II
- 3.3 Pràctica: la gratitud

### Sessió 4: *La gestió de l'estrès*

- 4.1 La fisiologia de l'estrès
- 4.2 Com detectar estressors
- 4.3 Pràctica: calma mental

### Sessió 5: *La gestió de les emocions*

- 5.1 Del pensament a l'emoció
- 5.2 Resposta reactiva i resposta reflexiva
- 5.3 Pràctica: escolta conscient

### Sessió 6: *Mindful body I*

- 6.1 La vinculació conscient amb el cos
- 6.2 Les claus del mindful ioga
- 6.3 Pràctica: mindful ioga

### Sessió 7: *Mindful body II*

- 7.1 La unió de cos i ment
- 7.2 Habitant el moment present
- 7.3 Pràctica: tècnica de relaxació

### Sessió 8: *Potenciant la cognició*

- 8.1 La salut cerebral
- 8.2 Com millorar el rendiment cognitiu
- 8.3 Pràctica: tècnica de concentració

### Sessió 9: *Potenciant la capacitat de retenció*

- 9.1 La higiene cognitiva
- 9.2 Com entrenar la memòria
- 9.3 Pràctica: tècnica de memòria

## Sessió 10: *Potenciant la flexibilitat mental*

- 10.1 Els patrons limitants
- 10.2 L'obertura cognitiva
- 10.3 Pràctica: visualització creativa

## Sessió 11: *Mindfulness en la vida quotidiana*

- 11.1 Afermant l'hàbit de la consciència
- 11.2 Una nova dimensió del fet d'alimentar-se
- 11.3 Pràctica: menjar conscient

## Sessió 12: *El viatge continua*

- 12.1 Com establir el mindfulness en la pròpia vida
- 12.2 Obstacles i oportunitats
- 12.3 Tancant el cercle

### **A qui va dirigit?**

---

Aquest entrenament està dissenyat per a tothom qui vulgui desenvolupar l'atenció plena i les capacitats cognitives, i és aplicable en tot tipus de contextos vitals i professionals.

### **Requisits d'admissió**

---

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

### **Horari i calendari curs 2022-2023**

---

Els dimecres de 18:00h a 19:30h

- 19 i 26 d'octubre
- 2, 9, 16, 23 i 30 de novembre
- 14 i 21 de desembre
- 11, 18 i 25 de gener

## **Professora**

---

Lama Yeshe Chödrön, mestra de meditació i ioga conscient, fundadora i directora del centre Arya Tara de Lleida (establert l'any 1989) i directora de pràctica del Postgrau Mindfulness i compassió en la relació d'ajuda, de la UdL.