



Charla Formativa: *¿Aún no conoces el MINDFULNESS??*

INSCRIBETE A NUESTRA PRÓXIMA CHARLA DE

Gestión de las situaciones sociales estresantes basadas en Mindfulness.

¿qué es?

Se trata de un programa de entrenamiento en habilidades tanto personales como sociales, vivido en primera persona. A través de distintos ejercicios de atención plena y dinámicas grupales, se disminuye el estrés y se mejora la gestión de las emociones.

Avalado por el éxito del programa de reducción de estrés basado en *Mindfulness* (MBSR) del Dr. Kabat-Zinn, que cuenta con numerosas investigaciones científicas, el objetivo de esta intervención es acompañar a las y a los profesionales de la intervención social el proceso de adaptación a la nueva realidad social facilitando la participación en la misma y propiciando nuevas formas de relación entre sus redes profesionales, familiares y sociales.

¿Qué puedo conseguir?

- ✓ **REDUCIR LOS NIVELES DE ESTRÉS Y ANSIEDAD** que genera el entorno laboral actual para reivindicarnos como profesionales de la ayuda.
- ✓ Desarrollar la conciencia corporal para adquirir **BUENOS HÁBITOS POSTURALES** mientras desarrollamos nuestro trabajo.
- ✓ Potenciar una **ACTITUD PERMANENTE DE CONSCIENCIA Y CALMA** (insights conscientes), para desenmascarar automatismos y promover el desarrollo personal a través de los procesos creativos que facilitan las relaciones en la intervención.
- ✓ Aprender a **CONTROLAR LOS IMPULSOS** desde una desautomatización de la conducta impulsiva para actuar conscientemente en lugar de reaccionar con actitudes derrotistas que nos conduzcan al abandono o dejación de nuestras obligaciones profesionales.
- ✓ **ESTIMULAR EL APEGO INTRASEGURO** (autocompasión) incrementando la amabilidad con uno mismo y hacia los demás y desarrollando la tolerancia a la frustración.
- ✓ Potenciar el **AUTOCONOCIMIENTO** por medio de la aceptación de sentirnos actrices y actores principales del proceso de cambio social que vivimos

¿quieres saber más? **No faltes el jueves 29 de septiembre, a las 18 horas en la sede del Colegio.**

Sesión Gratuita.

Imprescindible Inscripción hasta el martes 27 de septiembre a través de correo electrónico a colegiados@comtrabajosocial.com

Contamos con tu responsabilidad: apúntate sólo si vas a poder participar.