



## PILLAOS X LA DIVERSION OTOÑO 2018 TALLER INICIACION AL MINDFULNESS

<b>HORARIO:</b>	De 16.30h-18.30h
<b>SESIONES</b>	7 sesiones
<b>FECHAS</b>	Fechas: 9/11 a 21/12
<b>UBICACION</b>	Centro Joven de Albacete. C/ Doctor Collado Piña, 14
<b>EDAD</b>	18-30 años
<b>Nº ALUMNOS</b>	18 plazas

### OBJETIVOS

- ✓ *Mejorar el aprendizaje, la atención, la creatividad y el rendimiento académico.*
- ✓ *Mejorar la concentración e ignorar las distracciones*
- ✓ *Regular las emociones, encontrar la tranquilidad y el equilibrio.*
- ✓ *Aumentar la introspección, enseñarles a ver más claramente lo que sucede en su interior, en su exterior, en los demás y en su entorno.*
- ✓ *Desarrollar la compasión y la amabilidad hacia si mismos y hacia los demás.*
- ✓ *Mejorar las habilidades sociales como la paciencia, la empatía, la alegría por el bienestar de los demás o la ecuanimidad*

### CONTENIDOS

Módulo 1- introducción; consciencia, respiración, anhelo de la felicidad. Motivación  
 Módulo 2- consciencia corporal; escáner corporal, (pintura, mandala, postura)  
 Módulo 3- percepción; atención a los sentidos (pasa, chocolate, música, aroma terapia)  
 Módulo 4- enfocar la atención (conteo)  
 Módulo 5- vivir en nuestra mente (pensamientos)  
 Módulo 6- compasión y autocompasión  
 Módulo 7- superar los obstáculos

### MONITORAJE

El curso de iniciación al Mindfulness consta de 8 sesiones de 2 h cada una que se imparten con cadencia semanal.

Este es un programa totalmente experiencial. El profesor guiará las prácticas formales y entablará procesos de indagación para estimular la reflexión de la experiencia. Los participantes, por su lado, se sumergen en la realización de prácticas de meditación y en la observación y reflexión sobre su propia experiencia directa.



AYUNTAMIENTO DE ALBACETE



MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO  
PARA EL PLAN NACIONAL SOBRE DROGAS

Empresa que imparte el taller:



**CENTRO SEJAA**

Psicología-Neuropsicología-Pedagogía-Nutrición

Tel. 607 089 439

[centrosejaa@gmail.com](mailto:centrosejaa@gmail.com)