

## **MINDFULNESS Y ANSIEDAD**

**¿Cómo abordar los trastornos de ansiedad con intervenciones basadas en Mindfulness?**

**¡2ª edición!**

Esta formación online dirigida a profesionales te va a permitir adquirir las herramientas teóricas y prácticas para el abordaje de uno de los trastornos más prevalentes en la actual práctica clínica. Consta de 5 sesiones de 2 horas de duración y el desarrollo de diferentes casos clínicos entre las sesiones de la formación.

### **OBJETIVOS**

- Adquirir las herramientas teóricas y prácticas para el abordaje de los trastornos de ansiedad
- Incorporar la perspectiva de Mindfulness en el tratamiento de los trastornos de ansiedad

### **PROGRAMA**

1. Conceptualización de la ansiedad desde la perspectiva de Mindfulness
2. Mecanismos psicopatológicos en los TA
3. Objetivos en la intervención
4. Entrenamiento en la Atención Plena
5. El incremento del constructo Mindfulness: Observación, Descripción, Aceptación, Reducción de la reactividad y reducción de los pensamientos de juicio
6. Escalas para evaluar Mindfulness
7. Casos clínicos

### **DOCENTE:**

Este espacio está conducido por Soledad Calle Fernández, psicóloga sanitaria, docente, directora del Postgrado en <Mindfulness y Psicoterapia> y del Máster en <Intervenciones Basadas en Mindfulness> (IL3-Universitat de Barcelona) y socia fundadora del Centro Quantum *Psicoterapia Desenvolupament & Formació*.

**PRECIO:** 190€ - 10% de descuento para personas colegiadas en el COPC

**FECHAS y HORARIOS:** Jueves 11, 18, 25 de febrero, 4 y 11 de marzo de 18 a 20 horas, horario español

### **METODOLOGÍA:**

- El alumnado recibirá un dossier completo del curso, que incluye bibliografía, ejercicios para casa y recursos web.
- 5 sesiones en directo en webinar de dos horas de duración.
- Las sesiones se pueden grabar, en caso de que haya alguna persona que no pueda acceder a la sesión en directo.
- Prácticas personales.
- Guías de apoyo a la práctica personal.

**Si te inscribes a otro curso de especialización en Mindfulness, te ofrecemos un 15% de descuento y, en caso de inscribirte a los tres cursos, un 20% de descuento. Aprovecha esta promoción que está disponible hasta el 29 de enero del 2021.**



**QUANTUM**

*Psicoteràpia · Desenvolupament · Formació*

C/ Bruc, 5, pral. 2a.

08010 Barcelona

93.141.38.95.

[hola@quantumpsicologia.com](mailto:hola@quantumpsicologia.com)

[www.quantumpsicologia.com](http://www.quantumpsicologia.com)