

MINDFULNESS I ANSIETAT

Com abordar els trastorns d'ansietat amb intervencions basades en Mindfulness? 3a edició!

Aquesta formació online dirigida a professionals et permetrà adquirir les eines teòriques i pràctiques per l'abordatge d'un dels trastorns més prevalents en l'actual pràctica clínica. Consta de 5 sessions de 2 hores de durada i el desenvolupament de diferents casos clínics entre les sessions de la formació.

OBJECTIUS

- Adquirir les eines teòriques i pràctiques per l'abordatge dels trastorns d'ansietat
- Incorporar la perspectiva de Mindfulness en el tractament dels trastorns d'ansietat

PROGRAMA

1. Conceptualització de l'ansietat des de la perspectiva de Mindfulness
2. Mecanismes psicopatològics en els TA
3. Objectius en la intervenció
4. Entrenament en l'Atenció Plena
5. L'increment del constructe Mindfulness: Observació, Descripció, Acceptació, Reducció de la reactivitat i reducció dels pensaments de judici
6. Escales per avaluar Mindfulness
7. Casos clínics

DOCENT:

Aquest espai conduït per Soledad Calle Fernández, psicòloga sanitària, docent, directora del Postgrau en <Mindfulness i Psicoteràpia> i del Màster en <Intervencions Basades en Mindfulness> (IL3-Universitat de Barcelona) i sòcia fundadora del Centre Quantum Psicologia.

PREU: 190€ - 10% de descompte per a professionals de la psicologia abans del 15 d'octubre mitjançant el pagament amb targeta amb el codi: **QUANTUMPSICOLOGIA** i a través de transferència bancària omplint el formulari.

DATES I HORARIS: Dijous 21, 28 d'octubre, 4, 11 i 18 de novembre de 18 a 20 hores, horari espanyol.

METODOLOGIA:

- L'alumnat rebrà un dossier complet del curs, on inclou bibliografia, exercicis per a casa i recursos web.
- 5 sessions en directe webinar de dues hores de durada.
- Les sessions es poden gravar, en cas que alguna persona no pugui accedir a la sessió en directe.
- Pràctiques personals.
- Guies de suport a la pràctica personal.

IDIOMA: Castellà

Si t'inscrius en un altre curs d'especialització en Mindfulness, t'oferim un 15% de descompte. Aprofita aquesta promoció que està disponible fins el 15 d'octubre del 2021. Aquesta oferta no és vàlida pel Mini Retir Online.



QUANTUM PSICOLOGIA

C/ Bruc, 5, pral. 2a.

08010 Barcelona

93.141.38.95.

hola@quantumpsicologia.com

www.quantumpsicologia.com