

MINDFULNESS I SEXUALITAT CONSCIENT

Com abordar les disfuncions sexuals en psicoteràpia amb intervencions basades en Mindfulness? 2a edició!

Aquesta formació online dirigida a professionals, té l'objectiu d'incorporar les eines del Mindfulness per fomentar una sexualitat conscient i, al mateix temps, abordar disfuncions sexuals i problemàtiques de parella que apareixen en psicoteràpia. El Mindfulness en l'àmbit de la sexualitat consisteix a aplicar l'atenció plena en la sexualitat amb un/a mateix/a i amb altres persones fent-la més conscient. Consta de 5 sessions de 2 hores de durada amb exposició de casos clínics i exercicis per realitzar a casa, que permeten cultivar el creixement eròtic i sexual, tant a nivell individual com en parella.

OBJECTIUS

- Aprofundir en la importància del propi autoconeixement eròtic i sensual
- Fomentar relacions sexuals més conscients des de l'autoestimulació fins a la fantasia eròtica, la relació amb el propi cos i la integració dels cinc sentits
- Potenciar el comportament assertiu en la trobada eròtica
- Conèixer les investigacions realitzades sobre Mindfulness i el tractament de disfuncions sexuals masculines i femenines

PROGRAMA

1. Què és la sexualitat conscient?
2. Beneficis d'una sexualitat conscient
3. Com connectar amb l'energia sexual?
4. Atenció cap al propi cos: mapa del cos eròtic
5. Atenció a les creences i als pensaments: auto descripció sexual
6. Tractament de disfuncions sexuals masculines y femenines
7. Com es pot aplicar la sexualitat conscient en teràpia de parella?
8. Casos clínics

DOCENT:

Aquest espai està conduït per Daniel Borrell Giró, psicòleg sanitari, psicoterapeuta, terapeuta sexual i de parella, soci fundador del Centre Quantum Psicologia i docent del Postgrau de <Mindfulness i psicoteràpia> i del Màster en <Intervencions basades en Mindfulness> d'IL3 – Universitat de Barcelona.

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: Dilluns 18, 25 d'octubre, 8, 15 i 22 de novembre del 2021 de 18h a 20h, horari espanyol.

METODOLOGIA:

- L'alumnat rebrà un dossier complet del curs, on inclou bibliografia i exercicis per a casa.
- 5 sessions en directe en webinar de dues hores de durada.
- Les sessions es graven per aquelles persones que no han accedit en directe.
- Pràctiques i visualitzacions pel treball personal de cada alumne/a.

IDIOMA: Castellà

Si t'inscrius en un altre curs d'especialització en Mindfulness, t'ofereim un 15% de descompte. Aprofita aquesta promoció que està disponible fins al 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