

MINDFULNESS Y SEXUALIDAD CONSCIENTE

**¿Cómo abordar las disfunciones sexuales en psicoterapia con intervenciones basadas en Mindfulness?
¡2ª edición!**

Esta nueva formación online dirigida a profesionales tiene el objetivo de incorporar las herramientas del Mindfulness para fomentar una sexualidad consciente y, al mismo tiempo, abordar disfunciones sexuales y problemáticas de pareja que aparecen en psicoterapia. El Mindfulness en el ámbito de la sexualidad consiste en aplicar la atención plena en la sexualidad con uno/o mismo/a y con otra/s persona/s haciéndola más consciente. Consta de 5 sesiones de 2 horas de duración con exposición de casos clínicos y ejercicios para realizar en casa, que permiten cultivar el crecimiento erótico y sexual, tanto a nivel individual como en pareja.

OBJETIVOS

- Profundizar en la importancia del propio autoconocimiento erótico y sensual
- Fomentar relaciones sexuales más conscientes des de la autoestimulación hasta la fantasía erótica, la relación con el propio cuerpo y la integración de los cinco sentidos
- Potenciar el comportamiento asertivo en el encuentro erótico
- Conocer las investigaciones realizadas sobre Mindfulness y el tratamiento de disfunciones sexuales masculinas y femeninas

PROGRAMA

1. ¿Qué es la sexualidad consciente?
2. Beneficios de una sexualidad consciente
3. ¿Cómo conectar con la energía sexual?
4. Atención hacia el propio cuerpo: mapa del cuerpo erótico
5. Atención a las creencias y a los pensamientos: autodescripción sexual
6. Tratamiento de disfunciones sexuales masculinas y femeninas
7. ¿Cómo se pueda aplicar la sexualidad consciente en terapia de pareja?
8. Casos clínicos

DOCENTE:

Este espacio está conducido por Daniel Borrell Giró, psicólogo sanitario, psicoterapeuta, terapeuta sexual y de pareja, socio fundador del Centro Quantum y docente del Postgrado de <Mindfulness y psicoterapia> y del Máster en <Intervenciones basadas en Mindfulness> de IL3 – Universitat de Barcelona.

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

FECHAS y HORARIOS: Lunes 18, 25 de octubre, 8, 15 y 22 de noviembre del 2021 de 18h a 20h, horario español.

METODOLOGÍA:

- El alumnado recibirá un dossier completo del curso, que incluye bibliografía y ejercicios para casa.
- 5 sesiones en directo en webinar de dos horas de duración.
- Las sesiones se graban para aquellas personas que no han accedido en directo.
- Prácticas y visualizaciones para el trabajo personal de cada alumno/a.

Si te inscribes a otro curso de especialización en Mindfulness, te ofrecemos un 15% de descuento. Aprovecha esta promoción que está disponible hasta el **15 de octubre del 2021**. Esta oferta no es válida para el Mini Retiro Online.



QUANTUM PSICOLOGIA

Psicoteràpia · Desenvolupament · Formació

C/ Bruc, 5, pral. 2a.

08010 Barcelona

93.141.38.95.

hola@quantumpsicologia.com

www.quantumpsicologia.com