

## **MINDFULNESS Y COMPASIÓN**

### **¿Cómo introducir la compasión y la autocompasión en la relación terapéutica? ¡2ª edición!**

Esta formación online dirigida a profesionales te va a permitir desarrollar la compasión hacia uno/a mismo/a, adquirir técnicas para la práctica personal de la compasión e incorporar esta herramienta del Mindfulness en la relación psicoterapéutica. Consta de 4 sesiones de 2 horas de duración con exposición de casos clínicos, además de ejercicios y tareas para casa que se van a pedir a las personas participantes.

#### **OBJETIVOS**

- Desarrollar la relación compasiva hacia uno/a mismo/a y hacia los demás
- Adquirir técnicas para la práctica personal de la compasión
- Aprender a incorporar la compasión en el tratamiento psicoterapéutico

#### **PROGRAMA**

1. Los seis niveles de la compasión
2. Técnicas para el desarrollo de la compasión
3. La evaluación de la compasión en psicoterapia
4. La Autocompasión
5. La compasión en la relación terapéutica
6. La compasión en el tratamiento psicoterapéutico
7. Casos clínicos

#### **DOCENTES:**

Este espacio está conducido por Daniel Borrell Giró, psicólogo sanitario, psicoterapeuta del Centro Quantum y docente del Máster en <Intervenciones basadas en Mindfulness> y Soledad Calle Fernández, directora del Postgrado en <Mindfulness y Psicoterapia> y del Máster en <Intervenciones Basadas en Mindfulness> (IL3-Universitat de Barcelona), psicóloga sanitaria, socia fundadora del Centro Quantum.

**PRECIO:** 160€ - 10% de descuento para personas colegiadas en el COPC

**FECHAS y HORARIOS:** Lunes 8, 15, 22 y 29 de marzo de 18h a 20h, horario español.

#### **METODOLOGÍA:**

- El alumnado recibirá un dossier completo del curso, que incluye bibliografía, ejercicios para casa y recursos web.
- 4 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)