

CURS D'ENTRENAMENT PER POTENCIAR LES CAPACITATS MENTALS I EL MINDFULNESS

FEBRER - JUNY 2024

Curs de matèria transversal (2 ECTS) dirigit als alumnes de la Universitat de Lleida.

Presentació

La paraula anglesa *mindfulness* significa “atenció plena” o “consciència plena”. El Dr. Jon Kabat-Zinn (Universitat de Massachusetts) va definir *mindfulness* com la capacitat de prestar atenció d'una manera especial: intencionadament, en el moment present i sense jutjar.

La investigació científica revela que la pràctica de les tècniques que faciliten *mindfulness* potencia les capacitats mentals i cognitives, i millora la salut física i emocional. Entre altres aspectes, s'ha detectat que afavoreix els processos de curació, la resposta immunitària, la reactivitat a l'estrès i la sensació general de benestar.

Estructura del programa

- **12 classes online en viu:** Trobades setmanals d'1 hora que inclouen exposicions teòriques del contingut de la sessió, pràctiques guiades, presentació de tècniques i recursos, i posades en comú per garantir la correcta comprensió i aplicació de la pràctica.
- **Pràctica formal:** Pràctica diària de diverses tècniques de *mindfulness* i entrenament mental, que s'ajustaran a les necessitats dels participants.
- **Pràctica informal:** Propostes concretes d'estratègies per aplicar els continguts del curs en la vida diària.

Contingut

Sessió 1: *Ment ordenada, ment capaç*
Consciència i metacognició
Més enllà dels pensament limitadors

Sessió 2: *Els pilars de la força de voluntat*
La grandesa del propòsit
Per damunt de la gratificació immediata

Sessió 3: *Salut i coherència*
El poder transformador de la intenció
Entrant en sintonia

Sessió 4: *Com convertir-te en el teu millor aliat*
L'art de conèixer-te a tu mateix
Així com el mar acull la pluja

Sessió 5: *Refinant la gestió emocional*
Pensaments corporeïtzats
Lucidesa per entendre el moment present

Sessió 6: *Sempre ets més i millor*
Estratègies per potenciar la flexibilitat cognitiva
Transformant el marc mental

Sessió 7: *El poder del canvi de perspectiva*
Desenvolupant el pensament innovador
Com ampliar horitzons mentals

Sessió 8: *Més enllà de l'acceptació i el rebuig*
Superant l'acció compulsiva
Recursos per cultivar l'equanimitat

Sessió 9: *Comunicació efectiva*
L'escolta conscient
Nodrint l'interès genuí

Sessió 10: *Construint camins de trobada*
El valor del detall
Una nova mirada per veure l'altre

Sessió 11: *Assertivitat compassiva*
Com acostar-se a l'altre amb compassió
Més enllà de la complaença

Sessió 12: *Deixar anar per ser lliure*
L'habilitat innata de fluir
Alleugerint el pes de l'equipatge

A qui va dirigit?

Aquest entrenament està dissenyat per a tothom qui vulgui desenvolupar l'atenció plena i les capacitats mentals, i és aplicable en tot tipus de contextos vitals i professionals.

Requisits d'admissió

Aquest programa no requereix experiència prèvia, però sí l'interès i el compromís per desenvolupar una pràctica diària de mindfulness i meditació.

Reconeixement de crèdits

Per optar al reconeixement de crèdits, cal haver assistit al 70% de les sessions i presentar un registre de pràctica.

Horari i calendari curs 2023-2024

Els dimecres de 20:00h a 21:00h

21 i 28 de febrer

6, 13 i 20 de març

3, 10, 17 i 24 d'abril

8, 15 i 22 de maig

Professora

Lama Yeshe Chödrön, mestra de meditació, mindfulness i ioga conscient. Fundadora i directora del centre Arya Tara de Lleida, establert l'any 1989. Dirigeix recessos de meditació i imparteix cursos i conferències amb regularitat en diverses ciutats espanyoles. És directora de pràctica del postgrau en Mindfulness i compassió en la relació d'ajuda, de la UdL, i col·laboradora del màster en Mindfulness de la Universitat de Saragossa.