

CURS INTRODUCTORI DE MINDFULNESS I ENTRENAMENT COGNITIU

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 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’1,5 hores 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 d’entrenament cognitiu, que s’ajustaran a les necessitats dels participants.
- **Pràctica informal:** Propostes concretes de estratègies per aplicar els continguts del curs en la vida diària.

Contingut

Sessió 1: *Introducció al mindfulness*

- 1.1 Què és el *mindfulness*?
- 1.2 Beneficis i resultats
- 1.3 Pràctica: consciència del moment present

Sessió 2: *Les actituds i condicions que possibiliten mindfulness*

- 2.1 Com facilitar-nos el camí
- 2.2 Les actituds i condicions fonamentals I
- 2.3 Pràctica: respiració conscient

Sessió 3: *Les actituds i condicions que possibiliten mindfulness II*

- 3.1 La importància de la motivació

- 3.2 Les actituds i condicions fonamentals II
- 3.3 Pràctica: la gratitud

Sessió 4: La gestió de l'estrès

- 4.1 La fisiologia de l'estrès
- 4.2 Com detectar estressors
- 4.3 Pràctica: calma mental

Sessió 5: La gestió de les emocions

- 5.1 Del pensament a l'emoció
- 5.2 Resposta reactiva i resposta reflexiva
- 5.3 Pràctica: escolta conscient

Sessió 6: Mindful body I

- 6.1 La vinculació conscient amb el cos
- 6.2 Les claus del mindful ioga
- 6.3 Pràctica: mindful ioga

Sessió 7: Mindful body II

- 7.1 La unió de cos i ment
- 7.2 Habitant el moment present
- 7.3 Pràctica: tècnica de relaxació

Sessió 8: Potenciant la cognició

- 8.1 La salut cerebral
- 8.2 Com millorar el rendiment cognitiu
- 8.3 Pràctica: tècnica de concentració

Sessió 9: Potenciant la capacitat de retenció

- 9.1 La higiene cognitiva
- 9.2 Com entrenar la memòria
- 9.3 Pràctica: tècnica de memòria

Sessió 10: Potenciant la flexibilitat mental

- 10.1 Els patrons limitants
- 10.2 L'obertura cognitiva
- 10.3 Pràctica: visualització creativa

Sessió 11: Mindfulness en la vida quotidiana

- 11.1 Afermant l'hàbit de la consciència

11.2 Una nova dimensió del fet d'alimentar-se

11.3 Pràctica: menjar conscient

Sessió 12: *El viatge continua*

12.1 Com establir el mindfulness en la pròpia vida

12.2 Obstacles i oportunitats

12.3 Tancant el cercle

A qui va dirigit?

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

Requisits d'admissió

Aquest programa introductori no requereix experiència prèvia, però sí l'interès i el compromís per desenvolupar una pràctica diària de mindfulness i meditació. A més, els participants han d'assistir a totes les sessions del programa sempre que sigui possible.

Horari i calendari curs 2021-2022

Els dimecres de 18:00h a 19:30h

13, 20 i 27 d'octubre

3, 10, 17 i 24 de novembre

1, 15 i 22 de desembre

12 i 19 de gener

Professora

Lama Yeshe Chödrön, mestra de meditació i ioga conscient, fundadora i directora del centre Arya Tara de Lleida (establert l'any 1989) i directora de pràctica del Postgrau Mindfulness i compassió de la UdL.