



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS
| VIGILADA MINEDUCACIÓN |



icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



CURSO INTERNACIONAL DE EXPERTO EN MINDFULNESS, CONSCIENCIA Y COMPASIÓN



“Inhalo, he llegado; exhalo, estoy en casa”

Thich Nhat Hanh



ÍNDICE DE CONTENIDOS Y PROFESORADO

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS.

“La Atención Plena (Mindfulness) guarda relación con examinar quiénes somos y con cuestionar nuestra visión del mundo y el lugar que ocupamos en el mismo, así como con el hecho de cultivar la capacidad de apreciar la plenitud de cada momento que estamos vivos. Pero, ante todo, tiene que ver con el hecho de estar en contacto”

Jon Kabat-Zinn

Bases, origen y beneficios

Atención Plena y meditación

Evidencia científica

Profesor

David Henestrosa Roca

MÓDULO 2. HERRAMIENTAS BÁSICAS DEL MINDFULNESS

“Nada es verdad ni es mentira, todo es según el color del cristal con que se mira”

Popular

Escuchar el cuerpo. Movimientos conscientes-Yoga

Autocuidado y gestión del tiempo

Regulación emocional

Profesora

Pilar Jiménez García



MÓDULO 3. MINDFULNESS PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR

“La salida es hacia dentro”. THAY

Gestión del estrés.

Comunicación consciente y escucha empática

El arte del perdón y resolución de conflictos

Profesora
Rosa Torras Barris

MÓDULO 4 – MINDFULNESS Y COMPASSIÓN

“Un momento de compasión puede cambiarte le día, una sucesión de estos momentos, puede cambiar el curso de tu vida”

Bob Stahl

Mindfulness en los colectivos más vulnerables

Mindfulness para la recuperación en las adicciones

Aceptación del sufrimiento y resiliencia

Profesora
Gloria Foncillas Gabriel

MÓDULO 5. MINDFULNESS EN LA EDUCACIÓN

“Si quieres hacer cambios en tus hábitos de conducta, observa y estate atenta a tus emociones, porque ellas son la semilla del cambio”

Anónimo

Mindfulness en la infancia

Mindfulness en jóvenes y adolescentes

Implementación del Mindfulness en la educación

Profesora
Montse Segarra Suana

SEMANA DE REFLEXIÓN

¿Qué me llevo del curso? Plan personal: Mindfulness día a día

“Donde quiera que vayas, ahí estás”. JKZ



Fundación Universitaria
de Ciencias de la Salud
FUCS
| VIGILADA MINEUCACIÓN |



icloby

FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso



MÓDULO 1 -David Henestrosa Roca

Maestro por la Universidad de Barcelona.

Master en Ciencias del Mindfulness por la Universidad de Aberdeen.

Postgrado en Liderazgo y Dirección de Centros Educativos por la UOC.

Miembro de la Mindfulness Association en el Reino Unido.

Instructor del programa Mindfulness Based Living Course (MBLC) y Mindfulness Based Living Course for Young Adults (MBLC-YA) de la Mindfulness Association.

Certificado del programa Calm Schools en los EUA.

Certificado del programa Little Flower Yoga en los EUA.

Docente del Postgrado de Implementación del Mindfulness en el Entorno Educativo de la Fundación Universitaria Martí l'Humà acreditado por la Universidad de Vic.

MÓDULO 2 -Pilar Jiménez García

Licenciada en Psicología por la Universidad de Sevilla.

Instructora Acreditada del programa MBSR Mindfulness y la gestión del estrés.

Miembro de la Asociación Profesional de Instructores de Mindfulness MBSR.

Certificado en el Programa de Mindfulness y las adicciones MBAR.

Certificado de Monitora de Atención Plena en del Monasterio Budista Luz Serena, dirigida por el Maestro Dokushô Villalba.

Seminario de Profundización en Intervenciones basadas en Mindfulness.

Profesora de Yoga Sivananda. Especialización en Yoga Adaptado, en Yoga Sensible al Trauma y Yoga para Embarazadas por el Centro Satchitananda de Buenos Aires.

Colaboradora del Postgrado de Implementación del Mindfulness en el Entorno Educativo de la Fundación universitaria Martí l'Humà acreditado por la UVic.

Curso de Conciencia y Liderazgo Social y Curso internacional superior de Acompañamiento y Duelo en Fundación Icloby.

MÓDULO 3 -Rosa Torras Barris

Ingeniería Química por la UPC, especialidad en bioquímica. Diplomada en Naturopatía, Homeopatía, Dietética y Nutrición en Hailpraktiker Institut. Certificados en Terapia cognitiva Homeopática, Inteligencia Emocional, Equinoterapia (coaching asistido por caballos), Coach personal.

Instructora Acreditada del programa MBSR Mindfulness y la Gestión del estrés.

Certificado en el Programa de Mindfulness y las adicciones MBAR y nivel avanzado en el Programa MBPM Mindfulness para la salud y la compasión.

Título Superior Universitario en Mindfulness y Gestión Emocional (IEPP). Certificado oficial de Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) dirigidos a personas afectadas por un incidente crítico de la Universidad Autónoma de Barcelona.

Certificado en el Programa El poder de la presencia de Eckhart Tolle.

Autora y profesora del programa de Mindfulness y Meditación para personas internas en los Centros Penitenciarios de Cataluña.

Coordinadora y docente del Postgrado de Implementación del Mindfulness en el Entorno Educativo de la Fundación Universitaria Martí l'Humà acreditado por la UVic.

Curso internacional superior de Acompañamiento y duelo en Fundación Icloby.



MÓDULO 4 - Gloria Foncillas Gabriel

Profesora del programa Mindfulness y Meditación para personas internas en los centros penitenciarios de Cataluña, dirigido a adultos y jóvenes.

Profesora de cursos y talleres de gestión emocional para la resolución de conflictos, en centros educativos.

Formación en Mindfulness (MBSR), Mindfulness avanzado en Fundación Martí l'Humà. Certificado en el curso tu eres la luz de Eckhart Tolle.

Título Superior Universitario en Mindfulness y Gestión Emocional por el Instituto Europeo de Psicología Positiva

Formación Internacional de Mindfulness MBPN reducir el estrés y mejorar el bienestar psicológico, en Respira Vida Breathworks.

Certificado del Postgrado de implementación del Mindfulness en el entorno educativo de la Fundación Universitaria Martí l'Humà acreditado por la UVic.

Curso internacional de Conciencia y liderazgo en Fundación Icloby.

MÓDULO 5 -Montserrat Segarra Suana

Maestra por la Universidad Autónoma de Barcelona y logopeda por la escuela de patología del Lenguaje del Hospital de St.Pau. Logopeda itinerante en los servicios educativos del Departament d'Educació de Catalunya. Máster en Educación y TIC por la Universitat Oberta de Catalunya (UOC).

Certificado en el programa MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Título Superior Universitario en Mindfulness y Gestión Emocional por el Instituto Europeo de Psicología Positiva.

Certificado en programas específicos de Mindfulness y bienestar para niños: Programa Triple P-Positive Parenting Program de la Universidad de Queensland en Australia, Programa TREVA (Técnicas de Relajación Vivencial Aplicadas al Aula) de la Universidad de Barcelona y Programa Still Quiet Place de la Dra. Amy Saltzman, fundadora y directora de la asociación Mindfulness in Education.

Coordinadora y docente del Postgrado de Implementación del Mindfulness en el Entorno Educativo de la Fundación Universitaria Martí l'Humà acreditado por la UVic.



David



Gloria



Rosa



Montse



Pilar