

Curso: Iniciación al Mindfulness para Enfermeras especialistas en Salud Mental “Una nueva forma de vivir”



COLEGIO OFICIAL DE ENFERMERÍA DE HUESCA
www.colegioenfermeriahuesca.org



EnfermeriaHuesca



@COE_Huesca

Iniciación al Mindfulness para Enfermeras especialistas en Salud Mental “Una nueva forma de vivir”

Descripción

La práctica de Mindfulness ofrece al personal sanitario una herramienta única para cuidar de su bienestar emocional, su salud mental y física gracias a su enfoque mente-cuerpo, en especial en situaciones de alta demanda emocional.

Curso destinado a **Enfermeras Especialistas en Salud Mental**

Contenidos

13 de octubre

- Presentación del taller con explicación de la metodología a seguir y requisitos de evaluación
- Teoría: Qué es Mindfulness o la práctica de la atención plena. Fundamentos teóricos
- Iniciación a la práctica: ejercicio de “la pasa” y meditación guiada
- Valor a cultivar: MENTE DE PRINCIPIANTE

20 de octubre

- Teoría: La percepción de la realidad; hacia una actitud consciente
- Práctica: escáner corporal y atención al cuerpo
- Valor a cultivar: NO JUZGAR

Contenidos

27 de octubre

- Teoría: Reconociendo las emociones
- Práctica: meditación 20 respiraciones conscientes
- Valor a cultivar: ACEPTACIÓN

3 de noviembre

- Teoría: El estrés y la resiliencia
- Práctica: andar consciente y meditación guiada
- Valor a cultivar: PACIENCIA

10 de noviembre

- Teoría: El cuidado del cuerpo y la mente
- Práctica: ejercicio consciente tipo Yoga y relajación
- Valor a cultivar: NO EXIGENCIA

17 de noviembre

- Teoría: Comunicarse con Mindfulness
- Práctica: escucha empática y meditación METTA: amor y compasión
- Valor a cultivar: CONFIANZA

24 de noviembre

- Teoría: La gestión del tiempo
- Práctica: meditación guiada y visualización
- Prueba tipo TEST
- Valor a cultivar: DESAPEGO

1 de diciembre

- Teoría: Integrando la práctica de Mindfulness en el trabajo y la vida
- Práctica: perlas de sabiduría y meditación final
- Encuesta de satisfacción

Docentes

- **Loreto Gabarre Yáñez**, Licenciada en Humanidades por la Universidad de Zaragoza, Instructora de Mindfulness por el Instituto esMindfulness de Barcelona y la International Mindfulness Teacher Association

Matrícula y fecha de celebración

- **Importe de la matrícula:** Gratuita, subvencionada por el Colegio de Enfermería de Huesca
- **Inscripción:** Online a través de la página web del Colegio
- **Plazo de matrícula:** Del 15 al 30 de septiembre
- **Fechas de las clases:** Todos los jueves, del 13 de octubre al 1 de diciembre

Solicitada la acreditación por la Comisión de Formación Continuada de las Profesiones Sanitarias de Aragón

Colegio Oficial de Enfermería de Huesca

Avda. Juan XXIII 5 22003 Huesca | 974213068

administracion@colegioenfermeriahuesca.org

www.colegioenfermeriahuesca.org



EnfermeriaHuesca



@COE_Huesca