

PROGRAMA

Viernes 3 de Mayo

- 12:00 – 14:00 – Pre-sesión
- 14:00 – 16:00 – Comida
- 16:00 – 18:30 – Sesión 1:
Conciencia y piloto automático

Sábado 4 de Mayo

- 10:00 – 12:30 – Sesión 2:
Vivir en nuestra cabeza
- 12:30 – 13:00 – Descanso
- 13:00 – 14:00 – Seminario
- 14:00 – 16:00 – Comida
- 16:00 – 18:30 – Sesión 3:
Unificar la mente dispersa

Viernes 17 de Mayo

- 11:30 – 14:00 – Sesión 4:
Reconocer la aversión
- 14:00 – 16:00 – Comida
- 16:00 – 18:30 – Sesión 5:
Permitir/Dejar ser

Sábado 18 de Mayo

- 10:00 – 12:30 – Sesión 6: *Los pensamientos no son hechos*
- 12:30 – 13:00 – Descanso
- 13:00 – 14:00 – Seminario
- 14:00 – 16:00 – Comida
- 16:00 – 17:30 – Seminario
- 17:30 – 18:00 – Descanso
- 18:00 – 19:30 – Seminario

La Jornada está dirigida Psicólogos Clínicos de la Red de Salud Mental de Extremadura (SES).

INSCRIPCIÓN

Cumplimentar formulario online

<http://www.fundesalud.es/web/formacion>)

Viernes 7 de Junio

- 12:00 – 19:00 – *Día de práctica intensiva*

Sábado 8 de Junio

- 10:00 – 12:30 – Sesión 7: *¿Cómo puedo cuidar mejor de mí?*
- 12:30 – 13:00 – Descanso
- 13:00 – 14:00 – Seminario
- 14:00 – 16:00 – Comida
- 16:00 – 18:30 – Sesión 8:
Consolidación y generalización de lo aprendido
- 18:30 – 19:00 – Descanso
- 19:00 – 20:00 – Dudas finales y cierre de la formación

Viernes 14 de Junio – Sábado 15 de Junio – Domingo 16 de Junio

Contacto telefónico o por email en relación a tareas de la sesión 7

Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness.

Dr. Miguel Gárriz

*Psicólogo Clínico vía PIR (Hospital Clínic de Barcelona)
Doctor por la Universidad Autónoma de Barcelona.
Trabaja como Psicólogo Clínico en el Instituto de Neuropsiquiatría
y Adicciones del Parc de Salut MAR de Barcelona.
Amplia Formación en la conducción de grupos y en Mindfulness en
los protocolos MBSR, MBCT y DBT*

**|Aula Docente Casa de la Mujer de
Cáceres|**

Sesión 1 ,2 y 3: 3 y 4 de mayo de 2019

Sesión 4, 5, 6: 17 y 18 Mayo de 2019

Sesión 7 y 8: 7 y 8 de Junio de 2019

ORGANIZAN:

