

ENTRENAMIENTO EN BIENESTAR BASADO EN MINDFULNESS Y OTRAS PRÁCTICAS CONTEMPLATIVAS PARA PROFESIONALES DE SERVICIOS SOCIALES.

Objetivos:

El entrenamiento para el bienestar basado en prácticas contemplativas (EBC) tiene como objetivo entrenar las habilidades psicológicas que se ha visto de forma científica que tienen relación con el bienestar psicológico. Con ello, pretendemos reforzar el bienestar psicológico y enriquecer la práctica profesional de los y las profesionales de servicios sociales y, por otro lado, ofrecer instrumentos y estrategias validados científicamente para cuidar la salud laboral y reducir el estrés de este colectivo en este contexto de crisis.

Contenidos:

- Fundamentos teóricos del Bienestar Psicológico en el ámbito laboral y personal.
- Ciencias y prácticas contemplativas.
- El camino de la Atención Plena (Mindfulness).
- Alargamiento de las emociones positivas. Saboreo y gratitud.
- Regulación de las emociones negativas. Estrategias abajo-arriba y arriba-abajo.
- Compasión, generosidad y altruismo: la cúspide de la pirámide.
- La multiplicidad del self.
- El resto de tu vida: hacia un plan personalizado de desarrollo de autocuidado y bienestar.

Metodología:

La dinámica propuesta es práctica y participativa. A cada participante se le hace entrega de un libro-cuaderno de práctica y audios. Sesión teórico-práctica donde se explica, supervisa y refuerza la integración de los contenidos correspondientes a los diferentes temas, se practica in situ y se proponen retos.

Descripción:

Espacio: Aula (Alzira)

Duración: 20h (15h presenciales 5h virtuales)

Fechas: 3 Noviembre; 1 y 15 Diciembre

Profesorado:

Ramon Rosaleny Castell

Trabajador social (nº colegiado 34-2242), profesor asociado de Trabajo Social y doctorando en Ciencias Sociales en la Universitat de València y profesor en el Máster de Trabajo Social Sanitario de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) y de la Universidad Internacional de Valencia (VIU). Máster en Bienestar Social por la Universidad Pública de Navarra. Instructor en Mindfulness y posgrado de Especialización en Supervisión, Orientación y Coaching. Terapeuta Transpersonal. Experiencia en formación y supervisión a grupos de profesionales de ayuda y personas en situación de vulnerabilidad social. Miembro del equipo que ofrece el servicio de apoyo emocional y socioterapéutico desde el Colegio de Trabajo Social de

València. Creación de la primera formación oficial on-line de Mindfulness para profesionales de ayuda para el Instituto Español de Formación Social (INEFSO) <https://www.inefso.com/producto/curso-de-mindfulness-online/>.

Ausiàs Cebolla Martí

Profesor titular y Doctor en Psicología de la Universitat de València (UV). Experto en mindfulness y psicología positiva. Investigador en el área de mindfulness y psicología positiva con decenas de publicaciones en revistas científicas de relevancia internacional y dirección de proyectos de I+D+i.. Formador e instructor de mindfulness y otras prácticas contemplativas en contextos académicos y clínicos de ámbito nacional e internacional. Co-creador del EBC (www.programaebc.com). Editor de dos libros, "Mindfulness y Ciencia", y la "Ciencia de la compasión" ambos en editorial Alianza. Co-autor de los libros "Psicología Positiva Contemplativa: integrando mindfulness en la psicología positiva" y "La ciencia de la virtud" ambos en editorial Kairós.