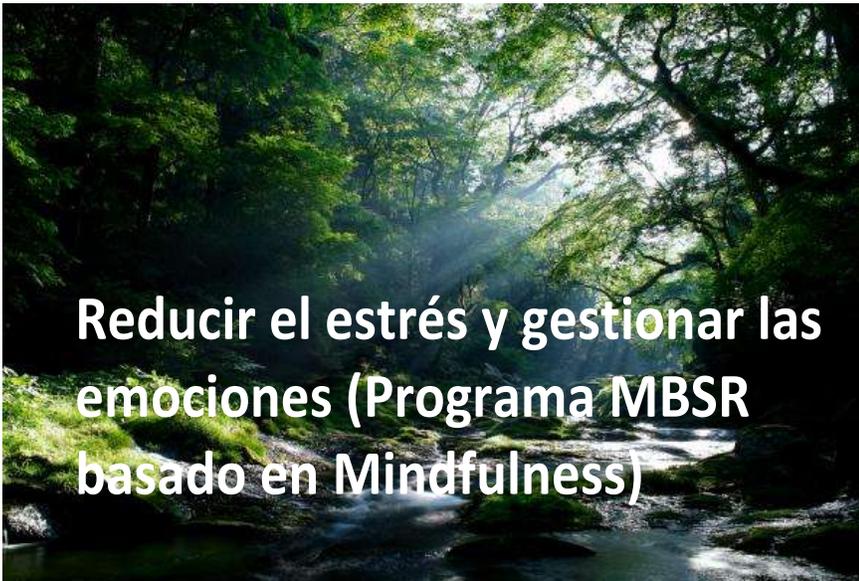




Charla: presentación del curso:



Reducir el estrés y gestionar las emociones (Programa MBSR basado en Mindfulness)

El MINDFULNESS es una manera consciente, intencionada, de sintonizar con lo que está pasando dentro de nosotros y a nuestro alrededor.

Enfocar nuestra atención en el aquí y ahora nos permite ser más conscientes de lo que acontece y como consecuencia tener una vida más plena y feliz.

Descubre, viniendo a esta presentación, que es Mindfulness y cuáles son los beneficios que te puede aportar como herramienta de autoregulación emocional.

23 de abril a las 19:00

Facilitadora: Mónica Orozco Lucena.

Licenciada en Psicología por la Universidad Complutense de Madrid. Especializada en Psicología clínica.

Instructora de Mindfulness, especializada en el programa MBSR (Mindfulness-based stress reduction) de la Universidad de Massachusetts.

Miembro de AEMIND (Asociación Española de Mindfulness).

Formación en Inteligencia Emocional y en Comunicación No violenta (modelo de Marshall Rosenberg).

Fundadora de "Ayuda a crecer" www.ayudaacrecer.es, un espacio dedicado a la intervención clínica, a la formación y al crecimiento personal.

Los miércoles en:



Cada **miércoles** una charla o un debate.

Son siempre **gratuítas** y se pueden seguir tanto en nuestra sede como de forma online.

Teléfono gratuito

900 460 393

Instituto de Formación e Intervención Social

C/ Sagasta 20, 1º Dcha.
28004 Madrid

Si quieres asistir (las primeras 35 inscripciones) o seguirla online **inscríbete** en nuestra página:

www.ifis-editorialgrupo5.com

**No se pueden detener las olas...
pero puedes aprender a surfear.**