



INSPIRA

Desarrollo personal
y aprendizaje organizativo

Programa de Reducción de Estrés

Según el método MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*)

Para desarrollar estrategias adaptativas y conocer herramientas prácticas con las que afrontar los desafíos del entorno profesional o de la vida cotidiana.

Madrid, 25-28 de Octubre, 2012

Con Andrés Martín y Ana Arrabé

Un programa experimental e interactivo basado en el programa MBSR desarrollado por Jon Kabat-Zinn, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Massachusetts (EEUU). Incluye Relajación, Meditación, Yoga suave y explicaciones útiles sobre las bases del estrés, las emociones y el dolor. Las sesiones son en grupos reducidos y alternan momentos de silencio con otros de exploración en grupo sobre las mejores estrategias para afrontar el estrés o las emociones difíciles, siempre buscando aplicaciones prácticas para la vida cotidiana y profesional.

El objetivo es **practicar la Conciencia Plena (Mindfulness)**, para “*estar presente*” en aquello que está ocurriendo, para darnos la oportunidad de afrontar conscientemente el estrés, el malestar, la enfermedad, la pérdida y los desafíos de la vida.

Fechas y Horario: jueves 25 de Octubre de 18:30 a 21:00 h.

viernes 26 de 10:00 a 20:00 h.

sábado 27 de 10:00 a 20:00 h.

domingo 28 de 10:00 a 14:00 h.

Lugar: Hotel El Bosque Madrid Sierra

<http://madrid-sierra.el-bosque.org/homeMadrid.php>

Precio: La matrícula de este programa es de 400 Euros, e incluye 3 CDs (con ejercicios de Relajación, Meditación y Yoga) y el libro del autor- *Con Rumbo propio*.

Inscripciones - Ana Arrabé, tlf:690 680815, email:ana.arrabe@gmail.com

Por la naturaleza de este programa las plazas son limitadas.

La fecha límite para realizar inscripción y pago de la matrícula es el 5 de Octubre 2012

ANDRÉS MARTÍN ASUERO. Licenciado en Ciencias, Master en Admin. de Empresas, DEA Psicología y Profesor en Reducción de Estrés (MBSR) por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts. Consultor de empresas, conferenciante e investigador, recibió el Premio REIDE a la Investigación 2005 de la Fundación Kovacs. Es autor de los libros *Con Rumbo Propio* y *Sabiduría Estratégica* (Plataforma ed.). Para más información en www.andresmartin.org

ANA ARRABÉ. Licenciada en Informática, durante los últimos años ha participado e impartido diversos programas de MBSR. Practicum en Reducción de Estrés según el programa MBSR, ha participado en el Teachers Development Intensive en el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts..