



2.2. MINDFULNESS: SER, ESTAR I SENTIR SENSE ESTRÈS

No tenemos sino instantes que vivir.

Jon Kabat-Zinn

L'atenció plena (també anomenada consciència plena o *mindfulness*) és un estat de consciència fruit de la total atenció a l'experiència del moment present.

Viure en un estat de plena consciència significa estar oberts a la vida, a les emocions i al nostre cos.



OBJECTIUS:

Transmetre informació, compartir i practicar una eina senzilla per a millorar el nostre benestar personal.

Proporcionar un espai **d'escolta, d'intercanvi d'experiències**.

Facilitar el procés d'autoconeixement, estimulant el procés d'autoreflexió i la identificació dels recursos i capacitats personals.

CONTINGUTS:

Característiques de l'atenció plena o *mindfulness*.

Identificar el nostre nivell d'atenció plena.

Prendre consciència de la nostra absència.

Beneficis d'estar en atenció plena i aplicacions.

Els components de l'estrès i les seves repercussions.

Propostes pràctiques.

Bibliografia.

PILAR VICIANA TENA



ASSESSORAMENT PERSONAL I EN DOL, FORMACIÓ I MINDFULNESS

- Màster en Counselling Integratiu-Relacional de dol i pèrdues
- Màster en Assessors personals: especialistes en
- Practicum d'instructors en MBSR (Reducció de l'estrès basat en el Mindfulness)