

Cultivando la compasión y la auto-compasión



Curso experiencial donde comenzar a trabajar la compasión hacia ti mismo y hacia los demás. Basado en la practica de la atención plena o mindfulness y en el programa CCT de Margaret Cullen (Stanford University).

Calificación: Sin calificación

Precio

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Descripción

MÁS INFORMACIÓN:

Cuando el amor encuentra el sufrimiento se convierte en compasión.

La practica autocompasiva nos permite volvernos hacia los sentimientos dolorosos desde la aceptación para un mayor autocuidado.

La auto compasión es una habilidad que puede entrenarse con mindfulness y que favorece la conexión con los otros.

Los tres componentes según K. Neff son: mindfulness , bondad y humanidad compartida.

Auto compasión significa ser amables y comprensivos con nosotros mismos en momentos de dolor o fracaso en lugar de caer en la autocrítica y sobre identificarnos con los pensamientos negativos añadiendo una capa de sufrimiento innecesario.

DURACIÓN: 8 sesiones semanales de 2h.

OBJETIVOS:

Desarrollar habilidades de autocuidado, amabilidad, comprensión y atención para responder a momentos dolorosos en la vida

Aumentar los estados de bienestar físico, mental y emocional.

Practicar autocompasión en tu vida diaria.

Mejorar relaciones difíciles.

Mayor gestión emocional.

METODOLOGÍA:

- Básicamente experiencial.
- 8 sesiones semanales presenciales de 2 horas de duración.
- Grupos reducidos para una mayor atención personalizada.
- Aprendizaje común desde el compartir avances y dificultades.
- Entrega semanal de documentación y material de audio para la práctica.
- Acompañamiento telefónico /mail durante y después del programa.

Existe la posibilidad de realizar el curso de manera **individual** o en **grupos personalizados**.

Para **más información**, puedes contactar conmigo por mail paz@pazortiz.com o suscribirte a mi newsletter.

Comentarios

Aún no hay comentarios para este producto.