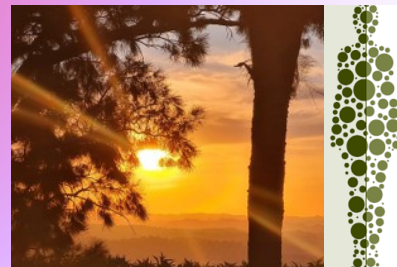


CURSO-TALLER: DANDO CALIDAD A MIS AÑOS. CREANDO AMISTAD ENTRE MI CEREBRO Y YO



M REYES DÍAZ OSTO
Médica de familia senior
Experta en Mindfulness en Contextos de Salud por la
UCM

Contexto

El estrés afecta a la calidad de vida si no se gestiona bien, pudiendo provocar consecuencias psicoemocionales y sociales importantes. Este curso-taller se ha diseñado para poder gestionarlo en la vida cotidiana fomentando “*crecer en Salud*”. Incorpora Mindfulness, Compasión, Ejercicio suave.

Objetivos del taller

A través de la educación en neurociencia del estrés podremos conocer como funciona

Interiorizar conceptos a través de una cualidad inherente humana, la atención, a través de prácticas de Conciencia Plena

Aprendiendo a ser más amables con nosotros/as mismos/as suavizando nuestro diálogo interno

SESIONES

Sesión 1: Observando mi mente	Sesión 3: Unión cuerpo-mente
Sesión 2: El estrés y el miedo.	Sesión 4: Aprendiendo a ser amable conmigo
<i>Las sesiones, una por semana, serán de 1,5 horas, excepto la cuarta que será de 2,5 horas</i>	

CALENDARIO

4 NOVIEMBRE 2024

12 NOVIEMBRE 2024

18 NOVIEMBRE 2024

25 NOVIEMBRE 2024

INSCRIPCIÓN

A través del boletín de inscripción de la web del RICOMS. Grupo máximo de 20 personas. *Admisión por orden riguroso de llegada.*

Podrá inscribirse cualquier Médico/a Colegiado/a del RICOMS. CURSO GRATUITO

ORGANIZA: DOCENCIA DE RICOMS. LUGAR: Aula del RICOMS (por determinar)