

Programa MSC (*Mindfulness Self-Compassion*) del Center for Mindful Self-Compassion

La autocompasión la podemos entender como el cuidar de nosotros mismos de la misma manera en que nos gusta cuidar a quienes amamos cuando sufren. La compasión es la motivación que experimentamos al sintonizar con el sufrimiento de los demás o el de nosotros mismos y desear hacer algo para aliviarlo.

La compasión nos motiva, nos permite afrontar mejor los fracasos, el dolor, las dificultades y mejorar nuestra resiliencia, nos ayuda a aumentar la empatía hacia los otros y hacia nosotros mismos. También nos permite adquirir una mayor responsabilidad personal para aprender a aceptar los errores y poder corregirlos.



Objetivos:

Los objetivos principales del programa de entrenamiento son:

- Dejar de tratarse a sí mismo con dureza
- Gestionar las emociones difíciles con mayor facilidad
- Motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse
- Transformar las relaciones difíciles
- Llegar a ser el mejor cuidador de uno mismo
- Aproximarse cuidadosamente a “nuestras zonas difíciles”

Metodología:

El programa MSC (*Mindful Self-Compassion*) de la Universidad de California, fue diseñado por los Doctores Christopher Germer (Psicólogo clínico especializado en *mindfulness*) y Kristin Neff (investigadora pionera en el campo de la auto-compasión). El programa de autocompasión está diseñado para enseñar específicamente habilidades de autocompasión. Utiliza la meditación, prácticas informales, discusiones en grupo y actividades para realizar en casa.

Profesores:

Marcial Arredondo Rosas, Psicólogo especialista en *Mindfulness*, Co-coordinador del Máster en Tratamientos psicológicos basados en *Mindfulness* y Compasión (U.Ramon Llull/AEmind) y *Teacher Trainee* de los programas MSC, MBSR y MBCT.

Montse Sabaté Pina, Dra. en Biología, Instructora en *Mindfulness*, *Teacher Trainee* de los programas MSC y MBSR.

Inversión: 350 € precio sin descuento, 250 € (colaborando con una investigación)

Dirección: Balmes 13, Cèntric

Contacto: marcialarredondo@gmail.com Tel: 637 456 860

Sesión 1

Descubriendo la autocompasión mindful

Sesión 2

Practicando mindfulness

Sesión 3

Practicando la calidez

Sesión 4

Descubriendo tu voz comprensiva

Sesión 5

Viviendo profundamente

Sesión R

Retiro

Sesión 6

Manejando emociones difíciles

Sesión 7

Explorando relaciones difíciles

Sesión 8

Abrazando tu vida

Horario:

Sábados (9)

10:00 - 13:00

Inicio: 11-2-2017