

CURSO N°. 11**MINDFULNESS AVANZADO: ACEPTACIÓN Y RESILIENCIA.**

CURSO AVANZADO DE MINDFULNESS: ACEPTACIÓN Y RESILIENCIA.	
Objetivos:	<ul style="list-style-type: none">• Profundizar la práctica de mindfulness y practicar de forma supervisada.• Revisar los conceptos psicológicos asociados a mindfulness.• Desarrollar las habilidades contextuales relacionadas con mindfulness.• Aplicar mindfulness para la prevención de enfermedades mentales.
Destinatarios:	Curso dirigido a todo el PAS. Máximo: 25 alumnos.
Duración:	10 horas.
Profesorado:	Monitores internos de la UZ: Prof. D. Luis Borao Zabala y Prof. Dr. Javier García Campayo.
Certificado:	Se otorgará a los participantes Certificado de Asistencia y Aprovechamiento, siendo requisito necesario para obtenerlo la asistencia a clase durante al menos el 90 % del horario lectivo y la superación de las pruebas de evaluación de conocimientos que se realicen en el curso.
Contenidos:	<ol style="list-style-type: none">1. Las meditaciones formales y el beneficio que pueden generar.2. El manejo de las injusticias y el perdón, ¿incompatibles?3. Las vías de la aceptación radical y la diferencia con resignarse.4. La voluntariedad de las acciones y la confrontación irracional.5. Los Impulsos, los pensamientos y las emociones.6. La defusión, la resiliencia y la ecuanimidad.