

Aprofundiment en el mindfulness i la compassió

Trobades d'acompanyament per consolidar la pràctica

D'octubre de 2022 a juliol de 2023

Introducció

El present programa d'aprofundiment en el mindfulness i la compassió es dirigeix als participants d'edicions anteriors dels cursos de mindfulness i entrenament de la compassió oferts des de l'àrea de Promoció de la Salut del Vicerectorat d'Infraestructures de la Universitat de Lleida, que vulguin tenir un acompanyament i suport específic en la pràctica.

L'objectiu d'aquestes sessions és la revisió de la pràctica de mindfulness i compassió, l'ampliació de coneixements i el perfeccionament de l'aplicació de diverses tècniques i conceptes essencials.

Estructura del programa

- **11 classes online en viu:** Trobades mensuals de 2 hores que inclouen exposicions teòriques del contingut de la sessió, pràctiques guiades, presentació de tècniques i recursos, i posades en comú per garantir la correcta comprensió i aplicació de la pràctica.
- **Pràctica formal:** Pràctica diària de diverses tècniques de mindfulness i compassió, que s'ajustaran a les necessitats dels participants.
- **Pràctica informal:** Propostes concretes d'estratègies per aplicar els continguts del curs en la vida diària.

Contingut

Sessió 1. *Un nou impuls per afermar la pràctica*

Directrius per potenciar el mindfulness i la meditació en calma mental

Pràctica: calma mental

Sessió 2. *La reducció de l'estrès*

Com millorar la capacitat de relaxar-nos

Pràctica: body scan

Sessió 3. El mindful ioga

Tècniques per incrementar la vitalitat i la vinculació conscient amb el cos

Pràctica: mindful ioga

Sessió 4. Reforçant les bases de la consciència plena I

Una nova mirada sobre el no judici, la paciència i la ment de principiant

Pràctica: meditació de la ment del principiant

Sessió 5. Mindfulness en els actes quotidians

Claus per potenciar el continu d'atenció

Pràctica: menjar amb consciència

Sessió 6. Reforçant les bases de la consciència plena II

Una nova mirada sobre la confiança, el no esforç i l'acceptació

Pràctica: meditació RAIN

Sessió 7. La gestió emocional

Estratègies per promoure la resposta reflexiva

Pràctica: meditació shikantaza

Sessió 8. Reforçant les bases de la consciència plena III

Una nova mirada sobre la capacitat de deixar anar, l'amabilitat i la gratitud

Pràctica: escolta activa

Sessió 9. La compassió i l'autocura I

Refinant la connexió amb el cor i les qualitats internes

Pràctica: meditació metta

Sessió 10. La compassió i l'autocura II

L'autocura en l'àmbit laboral

Pràctica: visualització activa

Sessió 11. Consolidant la consciència plena

Pautes per integrar la pràctica en els diferents aspectes de la vida quotidiana

Pràctica: respirar amb consciència

Requisits d'admissió

Aquest programa d'aprofundiment es dirigeix a les persones que ja han cursat algun programa d'entrenament en mindfulness o compassió oferts des de l'àrea de Promoció de la Salut de la Universitat de Lleida.

Horari i calendari curs 2022-2023

Els dissabtes de 9:00h a 11:00h

1 d'octubre
29 d'octubre
26 de novembre
17 de desembre
14 de gener
18 de febrer
18 de març
15 d'abril
13 de maig
10 de juny
8 de juliol

Professora

Lama Yeshe Chödrön, mestra de meditació i ioga conscient, fundadora i directora del centre Arya Tara de Lleida (establert l'any 1989) i directora de pràctica del Postgrau Mindfulness i compassió en la relació d'ajuda, de la UdL.