



enfoque.mindfulness@gmail.com



MINDFULNESS EN FAMILIA

“Alébrate porque todo momento es aquí y todo lugar es ahora”. Buda

Curso de herramientas Mindfulness para **familias**.

Mindfulness o **Atención Plena** es la toma de conciencia del momento presente que se cultiva prestando atención sin juicio instante a instante. Esta atención plena nos ayuda a hacernos amigos de nosotros mismos y de nuestra experiencia.

Los beneficios de esta práctica en la familia pueden verse en una mayor empatía, mayor capacidad de atención y concentración, aprendizaje en el manejo de las emociones y del estrés entre otras cosas. Proporciona un espacio y un tiempo en familia, para poder estar simplemente juntos, en medio de la vorágine de “hacer” del día a día. Nutrir a la familia con estos espacios es sanador por sí mismo.

El entorno que nos proporciona el parque permite la realización de las prácticas en contacto con la naturaleza, maestra en el arte de vivir en el presente y en el fluir de la vida. Los diferentes rincones de este espacio natural nos proporcionarán múltiples y variados recursos especialmente adecuados para trabajar los cuatro pasos de nuestro programa mindfulness.

OBJEIVOS

- . Aceptación sin juicio.
- . Tomar conciencia de las propias necesidades y de la propia capacidad de autosatisfacción.
- . Tomar conciencia de la mirada que ponemos sobre los hijos.
- . Mejorar la gestión emocional en familia, potenciando la empatía y la comprensión.
- . Trabajar el autocontrol.
- . Desarrollar habilidades de resolución de conflictos.
- . Dejar pasar, no dejarse atrapar por emoción o pensamiento.
- . Trabajar la calma y disminuimos la ansiedad.
- . Incrementar la serenidad y el bienestar.
- . Desarrollar la capacidad de agradecer.



enfoque.mindfulness@gmail.com



PROGRAMA

Qué es mindfulness. La calma.

Enfoque (el entrenamiento de la atención). Mente de principiante.

Mis emociones, nuestras emociones.

STOP. Acepto, reconozco... comparto.

DESTINATARIOS

Familias (edades niños entre 4 y 14 años).

METODOLOGÍA

Prácticas y dinámicas sencillas. Generación de un ambiente de confianza y seguridad. Forma de trabajo participativa que proporcione vivencias y experiencias para facilitar el aprendizaje y su integración. Entrega de herramientas para su uso en la vida personal y familiar.

SESIONES

Formato 4 + 4 sesiones.

Las cuatro primeras sesiones nos permiten iniciar la práctica de mindfulness en la vida cotidiana de la familia.

Para conseguir una mayor integración y profundización damos la posibilidad de continuar con cuatro sesiones más.

FORMADORAS/FACILITADORAS

Teresa Arranz Arranz, licenciada en Filosofía y Letras. Coach familiar sistémico especializada en TDAH. Experta en Inteligencia Emocional. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos y familiares.

Carmen Gómez Lorenzo, diplomada en Magisterio. Experta en Educación Mindfulness en contextos educativos y familiares. Facilitadora de Educación Mindfulness -Programa CENCORE- en centros educativos. Dinamizadora de actividades de tiempo libre educativo infantil y juvenil.