

PROJECTA ASERENA'T

Dates (dimecres i divendres):

13, 15, 20, 22, 27 febrer/2019

1, 6, 8, 13, 15, 20, 22, 27,29 març/2019

3, 5 abril/2019

Horari: 11-13 hores

Lloc: **Dimecres** CENTRE ESTUDIS TIBETANS POBLENOU. Carrer Pere IV, 201 (enfrent Teatre Sala Becket)

Divendres CENTRE ATENCIO PRIMARIA RAMON TURRO. Carrer de Ramon Turró, 337, 339

Comunicación de incidencias: CAP RAMON TURRO 934 46 57 02. Infermer Xavier Suarez

CALENDARI DE 16 SESSIONS

Sesión 1. 13/02/2019 CENTRO ESTUDIOS BUDISMO TIBETANO.

11:00 PRESENTACION

11 h. Sesión de calma mental con observación de 7 puntos de la postura y concentración en la respiración.

11,30 h. Meditación analítica para conocer la emoción del miedo.

12-13 h. Taller sobre el antídoto al miedo: la valentía. Trabajaremos de manera dinámica esta actitud.

Sesion 2. 15/02/2019 CENTRE ATENCIO PRIMARIA RAMON TURRO.

Aprendre a controlar els símptomes fisiològics causats per el patiment emocional mitjançant la pràctica i entrenament amb la tècnica de relaxació progressiva de Jacobson.

Entrenament en la respiració controlada

Sesion 3. 20/02/2019 CENTRO ESTUDIOS BUDISMO TIBETANO

11h Sesión de meditación en la calma mental con observación de los 7 puntos de la postura y concentración en la respiración.

11,30 h Meditación analítica sobre la emoción de la culpa.

12-13 h. Taller sobre la actitud del perdón.

Sesion 4. 22/02/2019 CENTRE ATENCIO PRIMARIA RAMON TURRO.

Com cuidar-se per avançar: alimentació, activitat física i descans

Sesión 5. 27/02/2019 CENTRO ESTUDIOS BUDISMO TIBETANO

11 h. Sesión de meditación en la calma mental con observación de los siete puntos de la postura y concentración en la respiración.

11,30 h. Meditación analítica sobre la depresión.

12-13 h. Taller sobre la actitud de la alegría como antídoto a la depresión.

Sesión 6. 01/03/2019 CENTRE ATENCIO PRIMARIA RAMON TURRO.

Autoestima i assertivitat

Sesión 7. 06/03/2019 CENTRO ESTUDIOS BUDISMO TIBETANO

11 h. Sesión de meditación en la calma mental con observación de los 7 puntos de la postura y concentración en la respiración.

11,30 h. Meditación analítica sobre el enfado.

12-13 h. Taller sobre la actitud de la paciencia como antídoto al enfado.

Sesión 8. 08/03/2019 CENTRE ATENCIO PRIMARIA RAMON TURRO.

Aprofundir en la pràctica i entrenament de la tècnica de relaxació de Jacobson .

Realització d'una sessió pràctica de relaxació.

Sesión 9. 13/03/2019 CENTRO ESTUDIOS BUDISMO TIBETANO

11 h. Sesión de meditación en la calma mental con observación de los 7 puntos de la postura y concentración en la respiración.

11,30 h. Meditación analítica sobre el miedo 2.

12-13 h. Taller sobre la actitud de la valentía 2.

Sesión 10. 15/03/2019 CENTRE ATENCIO PRIMARIA RAMON TURRO.

Tècniques de resolució de problemes

Sesión 11. 20/03/2019 CENTRO ESTUDIOS BUDISMO TIBETANO

11 h. Sesión de meditación en la calma mental trabajando el aquí y ahora y concentración en la respiración.

11,30 h. Meditación analítica sobre el orgullo.

12-13 h. Taller sobre la actitud de la humildad.

Sesión 12. 22/03/2019 CENTRE ATENCIO PRIMARIA RAMON TURRO.

Els pensaments positius

Sesión 13. 27/03/2019 CENTRO ESTUDIOS BUDISMO TIBETANO

11 h. Sesión de meditación en la calma mental trabajando el aquí y ahora con las sensaciones y concentración en la respiración.

11,30 h. Meditación analítica sobre el enfado 2.

12 a 13 h. Taller sobre la actitud de la paciencia 2.

Sesion 14. 29/03/2019 CENTRE ATENCIO PRIMARIA RAMON TURRO.

Conèixer el paper dels pensaments en general i les seves característiques específiques dins l'àmbit de la salut mental

Sesion 15. 03/04/2019 CENTRO ESTUDIOS BUDISMO TIBETANO

11 h. Sesión de meditación en la calma mental observando y soltando sucesos mentales que van apareciendo.

11,30 h. Meditación analítica sobre la culpa 2.

12-13 h. Taller sobre la actitud del perdón 2.

Sesion 16. 05/04/2019 CENTRE ATENCIO PRIMARIA RAMON TURRO.

Acomiadament del grup i avaluació dels beneficis terapèutics grupals i individuals.