

Curso Mindfulness para el Autocuidado y el Trabajo

Psicología Integral SPI
Sede Santiago

Objetivos del Curso

Los participantes al término del curso serán capaces de:

- Conocer de manera introductoria la práctica de meditación Mindfulness en cuanto a sus fundamentos teóricos.
- Acercarse a la práctica experiencial de la misma, para facilitar su aplicación en sus vidas personales y contextos laborales.

Dirigidos a Profesionales y técnicos que se desempeñan en área social, salud y/o educación. Profesionales y técnicos afines, que trabajen con el sufrimiento ajeno, que deseen aprender a cuidarse del desgaste laboral y, al mismo tiempo, estar más presentes en su vida laboral.

Cuerpo Académico



Francesca Nilo

Psicóloga Pontificia Universidad Católica de Chile Clínica. Magíster en Psicología Clínica de Adolescentes, Universidad Del Desarrollo. Psicóloga clínica acreditada, con 27 años de experiencia clínica con adultos y adolescentes. Practicante de meditación Budista desde el año 1999. Instructora de Meditación desde el año 2006 y profesora de Budismo Shambhala desde el año 2011, ambas prácticas, autorizadas por Shambhala Internacional. Directora del Diplomado "Mindfulness: la mente como herramienta de trabajo y autocuidado", 2013 y guía de Tesis relacionadas con el tema. Docente invitada en el Diplomado de "Psicoterapia y Meditación" de la Universidad Alberto Hurtado, 2012 – 2014.

* La Universidad se reserva el derecho a dictar o modificar las fechas del programa si no existe el mínimo de participantes requerido.



Francesca Nilo

Docente Curso

Mindfulness para el Autocuidado y el Trabajo

"¿Qué hacer cuando nuestra mente es el instrumento de trabajo y no hay más para encontrarse con otro ser humano, escucharlo, pensarlo y sentirlo con empatía? ¿Qué hacer cuando el cuerpo y la mente se cansan y es momento de recibir a otro paciente? A lo largo de mi experiencia laboral he encontrado una respuesta nueva y milenaria a la vez, en la forma del Mindfulness, meditación que existe hace más de 2500 años y recientemente por medio de investigaciones científicas ha sido aceptada en los ámbitos académicos a lo largo del mundo. Este es un curso introductorio a la práctica de meditación orientada hacia el autocuidado y la renovación del sentido laboral".

*El listado de docentes está sujeto a confirmación.
La Universidad se reserva el derecho de reemplazarlos.

Información general

Arancel 2017:
Arancel: \$200.000

Horarios:
Viernes: 09:00 a 13:30 hrs. – 14:30 a 19:00 hrs.
Sábado: 09:00 a 13:30 hrs. – 14:30 a 19:00 hrs..

Fechas de clases:
11 y 12 de agosto de 2017

Modalidad:
Presencial

Frecuencia:
16 horas distribuidas en dos jornadas.

Lugar:
Universidad del Desarrollo
(Av. Las Condes 12.438, Lo Barnechea)

Contacto de Admisión:
Alejandra Mosso
Fono: 23279618 / Email: amosso@udd.cl

www.psicologia.udd.cl