



Curso Mindfulness para el autocuidado y el trabajo

Este curso tiene como objetivo conocer de manera introductoria la práctica de la meditación Mindfulness en cuanto a sus fundamentos teóricos y acercar a los participantes a la práctica experiencial de la misma, para facilitar su aplicación en sus vidas personales y contextos laborales.

DIRIGIDO A

Psicólogos, licenciados de psicología, fonoaudiólogos, psicopedagogos y terapeutas ocupacionales.

MI EXPERIENCIA

“¿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 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”.

Francesca Nilo

Docente del curso

Mindfulness para el autocuidado y el trabajo.

CUERPO DOCENTE**Francesca Nilo**

Universidad Católica de Chile Clínica. Magíster en Psicología Clínica de Adolescentes, UDD. 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.

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

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

INFORMACIÓN GENERAL***Descuentos:**

- 15% Comunidad UDD (Alumnos, Ex-alumnos, Funcionarios UDD).

Aranceles Admisión 2018:

Arancel: \$200.000

*Consultar por política de descuentos y convenios.**

Fecha de Inicio:

Septiembre 2018

Modalidad:

Presencial

Frecuencia:

2 días consecutivos, viernes y sábado. 16 horas distribuidas en dos jornadas.

Horarios:

Viernes: 09:00 a 13:30 - 14:30 a 19:00 hrs.

Sábado: 09:00 a 13:30 - 14:30 a 19:00 hrs.

Lugar:

Universidad del Desarrollo.

Campus Las Condes.

(Av. Las Condes 12.438)

Contacto de Admisión:

Alejandra Mosso B.

Coordinadora General SPI

email: amosso@udd.cl

Fono: (56) 22 3279170 / 22 3279278