

Serie de Seminarios de Conciencia Plena (Mindfulness)

Presentado por la psicoterapeuta Blair McElroy, LCSW, y el Comité Asesor de Educación Especial del Condado de Marin

Esta serie de seminarios en línea de introducción a la conciencia plena constará de 4 reuniones en línea de una hora durante un período de 12 semanas. Cada seminario web combinará el aprendizaje didáctico y la experiencial sobre aspectos específicos de la atención plena para que los participantes puedan aprender herramientas de atención plena para ayudar a reducir el estrés.

Sesión 1: 21 de enero a las 7:00 pm

Los participantes conocerán la atención plena y la respuesta al estrés, y aprenderán ejercicios preliminares que son fundamentales para practicar la atención plena.

Sesión 2: 11 de febrero a las 7:00 pm

Sesión 3: 4 de marzo a las 7:00 pm

Los participantes en estas sesiones explorarán la neurociencia detrás de la atención plena y serán introducidos a los ejercicios de atención plena utilizando la no reactividad, la atención enfocada y la conciencia de pensamientos, emociones y sensaciones. Los participantes aprenderán estrategias que pueden ayudarlos a anclarlos al momento presente, aumentar la autorregulación y reducir el estrés.

Sesión 4: 25 de marzo a las 7:00 pm

Los participantes aprenderán el papel de la bondad en la atención plena y participarán en ejercicios experimentales relacionados con la sinceridad, la autocompasión y la gratitud que pueden ayudar a reducir el estrés y aumentar la resiliencia.

Todas las sesiones son gratuitas y se realizarán mediante seminarios en línea. Es necesario registrarse y la traducción al español está disponible a pedido, con 48 horas de anticipación. Utilice el siguiente enlace para registrarse.