



“**MINDFULNESS** en casa para **FAMILIAS NUMEROSAS**”

- El mejor regalo que podemos hacerles a nuestros hijos es nuestra propia presencia, una presencia de calidad.
- Estar en pleno contacto con nuestras vidas pasa por desconectar el piloto automático y aterrizar en el momento presente.
- Vivir intencionalmente en el ahora nos permite practicar lo que llamamos relaciones conscientes, no dejándonos llevar por automatismos.

La práctica del Mindfulness nos proporciona la serenidad y la claridad mental que nos permiten estar “presentes” y mantenernos centrados y enfocados en esas situaciones complicadas que nos vienen dadas.

Padres y Madres, Educadores y Educandos... afrontan un escenario especialmente complicado en tiempos de incertidumbre, cambios radicales y alto nivel de convivencia.

*Ante este escenario, la práctica de la Atención Plena (Mindfulness) aporta esa **mirada diferente** tan necesaria para **disfrutar de una vida familiar saludable**.*

Presentación del Curso

Este Curso está diseñado para facilitar a los miembros de las familias numerosas participantes las bases de la práctica del Mindfulness y adquirir algunas de las herramientas cuya práctica continuada genera, entre otras cosas:

- **Mayor bienestar familiar**
- **Mejora de la convivencia**
- **Reducción de las cargas emocionales propias de esta etapa**

Objetivos

- Empezaremos a entrenar el músculo de la **atención**, potenciando nuestra capacidad de **atención plena**. Y esto supone:

Mayor facilidad para mantener la **concentración**

Mejor aprovechamiento del momento presente...

- Aprenderemos **cómo centrarnos**, y a **permanecer centrados**, en un entorno no siempre favorable. Lo que conlleva:

Mejor control de las reacciones

Menos desgaste emocional y menos crispación...

- Mejoraremos nuestra capacidad de observar las **relaciones interpersonales** en nuestros diferentes roles:

Aumento de la empatía desde la observación

Mayor flexibilidad en la generación de alternativas...

Contenidos

- Mindfulness como práctica en la vida cotidiana familiar
- La educación afectiva, desde la gestión del afecto
- Una mente clara y creativa
- La observación atenta y el valor de la “presencia”
- Lo que en nuestra mano está ante situaciones no deseables

Metodología y desarrollo

Nuestros cursos Vivenciales On-Line se desarrollan a través de una plataforma multimedia que nos permitirá estar compartiendo permanentemente durante cada sesión en un **aula virtual**, con la valiosa posibilidad de interactuar en cualquier momento, viéndonos entre todos los participantes y escuchándonos unos a otros:



Se realizarán **prácticas específicas** que nos permitirán tomar contacto y disfrutar del Mindfulness desde ese mismo momento, y con repercusión en los objetivos antes mencionados.

Se desarrollará de una forma muy amena, didáctica, participativa y eficaz, alternándose a lo largo de cada sesión del Curso:

- Breves exposición de contenidos
- Prácticas formales e informales
- Espacios para compartir vivencias y reflexiones

Secuencia y fechas de realización

- 7 sesiones de 2 horas de duración cada sesión.
- 2 sesiones a la semana, lunes y jueves.
- En horario de tarde, de 18:30h a 20:30h
- Empezando el lunes **23 de noviembre**.
- Y terminando el lunes **14 de diciembre**.

Precio e Inscripción al curso

- Precio total del Curso: 180€

Teniendo en cuenta la situación excepcional en la que estamos inmersos actualmente, y dada la utilidad de este curso, consideramos prioritario que sea accesible al mayor número de familias numerosas posible, por lo que se ofrece un 18 % de descuento a las familias asociadas a FEDMA.

Precio reducido 148 € por familia

- Incluye:
 - Diseño específico para “Familias Numerosas en casa”.
 - Un total de 14 horas en directo en el aula virtual participativa, con posibilidad de intervenir en cualquier momento para resolver dudas, dar opiniones y comentar con los facilitadores y el resto de los participantes.
 - Soporte de los facilitadores durante el mes de duración del curso.
 - Posibilidad de atender al curso cualquier miembro de la familia, y volver a visualizar cada jornada cuando lo deseen.
 - Contenidos, vídeos, lecturas y cualquier otro material de apoyo descargable en cualquier momento.
- Para formalizar la inscripción será suficiente con hacer el ingreso a través de cualquiera de estas dos posibilidades que tenemos contempladas:
 - **Transferencia bancaria a ING**
Titular: José Javier Ibáñez Cobos
IBAN: ES24 1465 0100 9717 2317 1033
Código BIC (por si os lo piden): INGDESMXXX
 - **O Ingreso a través de PayPal**
A la cuenta: [paypal.me/JavierIbanez20](https://www.paypal.me/JavierIbanez20)
O al correo: javieribanez@icai.es
O al teléfono: +34629864124
(Obtener una cuenta de PayPal es gratuito y se hace en 5 minutos)
- En el apartado concepto, indicad, por favor, vuestro nombre y apellido. Y enviad el justificante por correo electrónico a: monicasure06@gmail.com o WhatsApp al: +34 654 91 51 60

- Por la misma vía podéis comentarnos cualquier duda que os pueda surgir o solicitarnos alguna otra alternativa de pago.

Resumen del perfil de los facilitadores de este Curso

Javier Ibáñez, experto y consultor en Mindfulness



Ingeniero Industrial y del ICAI, Ex Docente Universitario, Experto y Consultor en Mindfulness y Empresario en el Área del Desarrollo Personal y Profesional. Como Ingeniero Industrial y del ICAI, trabajó durante 21 años en diferentes empresas españolas y multinacionales. Simultáneamente impartía clases de Mecánica de Fluidos en la Universidad Pontificia de Comillas. Padre de 4 hijos y dedicado profesionalmente al Ser Humano desde 2004, especializándose en el área de la empresa y las organizaciones, así como en el área educativa y familiar. <https://es.linkedin.com/in/javieribanez1>

Mónica Sureda, instructora e investigadora en Mindfulness



Técnico en Actividades y Empresas Turísticas. En 1998 se retira del mundo laboral para someterse a un tratamiento de quimioterapia, tras el cual tuvo 4 regalos de hijos. Se inició en la práctica del Hatha Yoga como forma de colaborar en todo el proceso. Apasionada por el mundo de la educación y las personas, ayuda y guía en el aprendizaje del inglés. En 2017 comienza a realizar varios cursos de Mindfulness. En 2019 es intervenida y tratada con radioterapia para afrontar un carcinoma de pecho. Tras vivenciar el beneficio de la práctica del Mindfulness, decide realizar en la Universidad de Medicina de Zaragoza un Máster de Mindfulness que cursa actualmente. <https://www.linkedin.com/in/monicasuredamanzano/>