

whetu.org



Curso
Estrategias para Habitar tu Vida

Certificación



Humanity Web

PROGRAMA

El programa de este curso combina prácticas contemplativas (meditación), investigación científica, ejercicios prácticos compartidos durante los encuentros presenciales y fortalecidos con algunos ejercicios en casa y recursos complementarios. Este curso toma lo mejor del mercado (CCT, MSC, MBEB, HSA, R, BB) para crear una experiencia profunda, significativa y poderosa que permita volver a habitar nuestra vida plenamente mediante el desarrollo de habilidades y recursos para aumentar la presencia, el bienestar mental y emocional, la resiliencia, la compasión y el auto-cuidado.

Es un curso de 6 semanas, en donde tendremos encuentros de 2 horas (1 sesión por semana), los cuales serán en vivo e interactivos a través de la plataforma zoom. El objetivo es poder interactuar con una comunidad internacional que comparte valores afines y con la cual tendremos oportunidad de practicar y anclar lo compartido en clase en nuestra vida cotidiana mediante ejercicios informales.

FACILITADORA



**María Paula
Jiménez**



María Paula es Instructora Senior del programa del Compassion Cultivation Training (CCT) desarrollado en la Universidad de Stanford en el Center for Compassion and Altruism Research and Education. Actualmente forma parte del equipo de docentes de la formación de Instructores del CCT en España y en Estados Unidos. Simultáneamente se desempeña como Coordinadora de los Programas Online del Compassion Institute y como Administradora del programa Live Online Mindful Self-Compassion del Center for Mindful Self Compassion.

CURSADO

El Grupo

Cuidamos a cada uno, es por eso que proponemos grupos de hasta **30 personas** de distintas partes del mundo.

Fechas

Noviembre 4, 2020
Noviembre 11, 2020
Noviembre 18, 2020
Noviembre 25, 2020
Diciembre 2, 2020
Diciembre 9, 2020

Horarios

5:00 – 7:00 pm Argentina
3:00 – 5:00 pm Colombia o México

CONTENIDO DE LAS SESIONES

S1: Bienvenida y habilidades para habitar nuestra vida plenamente

Qué es mindfulness, cuáles son sus beneficios y cómo se practica.

- Bienvenida.
- Descripción del programa.
- Círculo de palabra: Introducción individual de participantes.

(Compartir intención para participar en el programa.)

- Qué es mindfulness, cómo cultivarlo y cuáles son sus beneficios (Calma, quietud, silencio, espaciocidad, apertura) - teoría y ciencia.
- Práctica de mindfulness e indagación.
- Cierre y Tareas en casa.

S2: Explorando la fuerza del amor

Qué es bondad amorosa, cuáles son sus beneficios y cómo se practica

- Bienvenida.

- Indagación sobre Mindfulness.
- Cierre tema mindfulness.
- Qué es la práctica de amor bondadoso, cómo cultivarla y cuáles son sus beneficios - teoría y ciencia.
- Ejercicio práctico: frases personalizadas de amor y compasión.
- Práctica de amor bondadoso e indagación.
- Cierre y Tareas en casa.

S3: Aceptarnos de forma incondicional, la revolución de nuestro tiempo

Qué es Auto-compasión cuáles son sus beneficios y cómo se practica.

- Bienvenida.
- Indagación sobre amor bondadoso.
- Cierre tema amor bondadoso
- Qué es la práctica de auto-compasión, , cómo cultivarla y cuáles son sus beneficios (Nombrar, honrar y abrazar mi sufrimiento con amor es el primer paso para sanarlo)- teoría y ciencia.
- Ejercicio práctico: Plan conductal de Autocuidado.
- Práctica de auto-compasión e indagación.
- Cierre y Tareas en casa.

S4: Búsqueda de sentido y felicidad

Felicidad y búsqueda de sentido.

- Bienvenida.
- Indagación sobre auto-compasión .
- Cierre tema auto-compasión .
- Qué es la felicidad, cómo cultivarla y cuáles son sus beneficios- teoría y ciencia.
- Ejercicio práctico: Alineación con valores y auto-apreciación.
- Práctica de felicidad e indagación.
- Cierre y Tareas en casa.

S5: Compasión, una fuerza para el bien

Qué es compasión cuáles son sus beneficios y cómo se practica.

- Bienvenida.
- Indagación sobre felicidad.
- Cierre tema felicidad.
- Qué es la compasión, cómo cultivarla y cuáles son sus beneficios - teoría y ciencia.
- Ejercicio práctico: Escucha activa y empática.
- Práctica de compasión e indagación.
- Cierre y Tareas en casa.

S6: Resiliencia, Vulnerabilidad, Coraje y Cierre

Qué es resiliencia y cómo se relaciona con la vulnerabilidad y el coraje.

- Indagación sobre compasión.
- Cierre tema compasión.
- Qué es la resiliencia, la vulnerabilidad y el coraje, cómo cultivarlos y cuáles son sus beneficios - teoría y ciencia.
- Ejercicio práctico: Votos para recordar lo vivido - Un llamado al coraje y a abrazar nuestra vida plenamente.
- Ejercicio de cierre: Escribir para sanar, carta al yo futuro
- Círculo de palabra: compartir grupal sobre experiencia del programa e intenciones para la vida .

“No medites para arreglarte, para curarte, para mejorarte, para redimirte; más bien, hazlo como un acto de amor, de profunda amistad cálida contigo mismo. De esta manera, ya no hay necesidad de la agresión sutil de la superación personal, de la culpa interminable de no hacer lo suficiente. Ofrecéte la posibilidad de poner fin al ciclo incesante de esforzarse tanto que envuelve la vida de tantas personas en un nudo. En cambio, ahora ve la meditación como un acto de amor. Qué infinitamente encantador y alentador.”

Bob Sharples, from Meditation: Calming the Mind.

FAQs

¿Cuál es la dedicación del curso?

12 horas, que se impartirán a lo largo de 6 sesiones de 2 horas cada una.

¿Dónde y cuándo se cursa?

Las clases son mediante la plataforma zoom. Empiezan el 4 de noviembre y finalizan el 9 de diciembre. Será 1 clase semanal (miércoles) de 17:00 – 19:00 hs (AR) y 15:00 – 17:00 hs (COL, MX).

¿Quién certifica el programa?

El curso esta certificado por Humanity Web.

¿Cuál es su valor?

El programa tiene un valor de 250 USD (dólares americanos).

¿Qué incluye el curso?

- 6 sesiones
- Recursos complementarios.
- Ejercicios prácticos adicionales.
- Correos de seguimiento personalizados.
- Certificado de acreditación

¿A quién pregunto si tengo dudas o quiero saber más sobre el curso o medios de pago?

Cualquier duda envíanos un email a info@whetu.org o escríbenos por Whatsapp al +54 9 (261) 684 9529.