



Formación

PRESENCIAL - 2022

Instructorado en Mindfulness





Bienvenido a una formación que cambiará tu vida.

El diseño de esta formación está basado en mis experiencias durante más de 18 años de práctica de meditación en la India y más de 8 años de experiencia como Instructor de Mindfulness y Programas MBSR. Más que un proceso de aprendizaje, es un camino de vida, que requiere de quien lo emprende, un desarrollo integral de su persona, que incluye no solo los aprendizajes formales durante el curso, sino también aquello que solo se aprende en un camino de auto-conocimiento y trabajo interior y que surge de un compromiso existencial con la práctica de la conciencia plena y la meditación.

Silvio Raij

Primera etapa



FACILITADOR MINDFULNESS

Duración: 6 MESES

Un viaje de auto-descubrimiento para cultivar los cimientos básicos del mindfulness en nuestra propia vida y poder compartirlo con los demás. Recibirá el certificado, "Facilitador Mindfulness"

Segunda etapa



INSTRUCTOR MINDFULNESS

Duración: 6 MESES

Enfocado en desarrollar las habilidades y competencias físicas, mentales y emocionales que un Instructor de Mindfulness necesita para poder transmitir y guiar esta práctica a los demás. Recibirá el certificado "Instructor Mindfulness"

Las dos etapas de la formación

Si así lo eliges, es posible hacer sólo la primera etapa.

¿Qué conseguirás con este Programa?

- Experimentarás las raíces teóricas, filosóficas y pedagógicas que subyacen al programa de reducción del estrés.
- Vivirás un estilo de aprendizaje experiencial con otros compañeros y tendrás la oportunidad de auto evaluarte.
- Tendrás la oportunidad de generar el hábito de meditar.
- Trabajarás tus competencias y habilidades en grupos grandes y pequeños, y podrás conocer profundamente los principios básicos del programa.
- Tendrás la oportunidad de guiar y autoguiarte en practicas meditativas.
- Examinarás los principios de comportamiento de un Instructor de Mindfulness.



¿A quién está dirigido?

A profesionales de la salud, educadores, investigadores, padres y todas aquellas personas que quieran profundizar en el cultivo del mindfulness en su vida.

A todas aquellas personas que quieran profundizar en el manejo de su estrés y regulación de su ansiedad.

A quienes quieran adoptar un camino de crecimiento y desarrollo personal.

A los profesionales de cualquier área que deseen entrenar sus habilidades mentales para mejorar su rendimiento laboral.

A quienes deseen formar parte de una comunidad de practicantes de meditación para cultivar en grupo una mejor calidad de vida a nivel personal, familiar y laboral.



¿Cuáles son los requisitos para participar?

- Querer profundizar en el camino del mindfulness para conocerse mejor y mejorar su calidad de vida
- Disfrutar de la practica de la meditación y sentir el noble compromiso de servir a otros
- Querer profundizar en el mindfulness para poder compartirlo con los demás
- Haber realizado el curso de Mindfulness de 8 semanas + el día de práctica intensiva, basado en el programa MBSR de Jon Kabat Zinn. con un máximo de 2 años de antigüedad. (este cursos puede realizarse en nuestra institución)



Objetivos de la formación

Desarrollo de las competencias del Instructor. Se comienzan a identificar y cultivar las cualidades, capacidades y actitudes que sientan las bases para enseñar mindfulness.

Aprender los fundamentos, principios y filosofía detrás de esta disciplina contemplativa. Las prácticos para regular el estrés y las reacciones emocionales.

Explorar el Ethos o los principios de comportamiento del mindfulness, la estructura y el contenido del plan de estudios de 8 semanas.

Familiarizarse con los principios esenciales del lenguaje de las meditaciones mindfulness, para poder ofrecer meditaciones guiadas.

Comprender el condicionamiento relacionado con la reactividad que surge en situaciones de estrés. Aprender a ejercer la capacidad de elegir con mayor libertad ante dichas situaciones.

Ejercitar el aprendizaje grupal. El dialogo y la indagación como metodología para profundizar en cada aspecto del aprendizaje.

1 Los fundamentos del Mindfulness, la intención, las competencias del Instructor

2 La percepción de la realidad y las actitudes del Mindfulness.

3 La herramienta de la Indagación como forma de profundizar en la experiencia. y guiar meditaciones

Temas del Programa

4 Gestión del Estrés, Emociones y Pensamientos

5 El cultivo de la compasión, empatía y gratitud.

6 Evaluaciones finales y entrega de Diplomas.



Características del Programa

42hs. de formación y entrenamiento presencial y online

6 encuentros de 4hs. una vez al mes

6 prácticas de meditación online, de 1h. de duración, 1 vez al mes.

Prácticas de sustento en grupos reducidos (GPS)

Clases especiales con invitados internacionales

Grabaciones de audio con meditaciones guiadas.

Materiales de lectura y videos

Tutoría personalizada a cargo de Silvio Raij y Jimena Velázquez.

*En caso de presentarse alguna dificultad sanitaria durante el año (Covid 19 o similar) se ofrecerá las actividades en formato online.

Habrà un trabajo final de evaluación, para recibir la certificación.

Requisitos para recibir el certificado final

- Haber asistido a todas las clases de la formación.
- Haber sido evaluado satisfactoriamente en el trabajo final que cada alumno deberá presentar.
- Haber participado de un retiro de silencio de 5 días, guiado por un Instructor certificado en Mindfulness.

Nuestra institución hará este retiro en fecha a confirmar.

El certificado que recibirá es "Facilitador Mindfulness", avalado por Silvio Raij. Este certificado habilita a comenzar a impartir charlas, cursos cortos o talleres de Mindfulness y utilizarlo en su actividad profesional. (no habilita a impartir el Curso completo de Mindfulness de 8 semanas, MBSR ni a formar a otros profesores).



Itinerario de la Formación - Grupo 1 y 2

FORM NIVEL 1 GRUPO 1 - 2022						
ACTIVIDADES	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO
6 SÁBADOS 8:00 A 12:00	5/2/22	5/3/22	2/4/22	7/5/22	4/6/22	2/7/02
6 Practicas online 19 a 20hs	14/2/2022	14/3/2022	11/4/2022	9/5/2022	13/6/2022	11/7/2022
2 Conferencias especiales		Ana Arrabé 28/3			Santiago Nader 20/6	
Retiro de Silencio 5 días					22 al 26	
ACTIVIDADES	JULIO	AGOSTO	SETIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
6 SÁBADOS 8:00 A 12:00	16/7/22	6/8/22	3/9/22	1/10/22	5/11/22	3/12/22
6 Practicas online 19 a 20hs	11/7/22	8/8/22	12/9/22	10/10/22	14/11/22	12/12/22
2 Conferencias especiales		Ana Arrabé			Santiago Nader	
Retiro de Silencio 5 días					15 al 20	

Equipo Uruguay



Silvio Raij
Instructor MBSR



Jimena Velázquez
Coordinadora General

Conferencistas Internacionales

a confirmar



Ana Arrabé
España

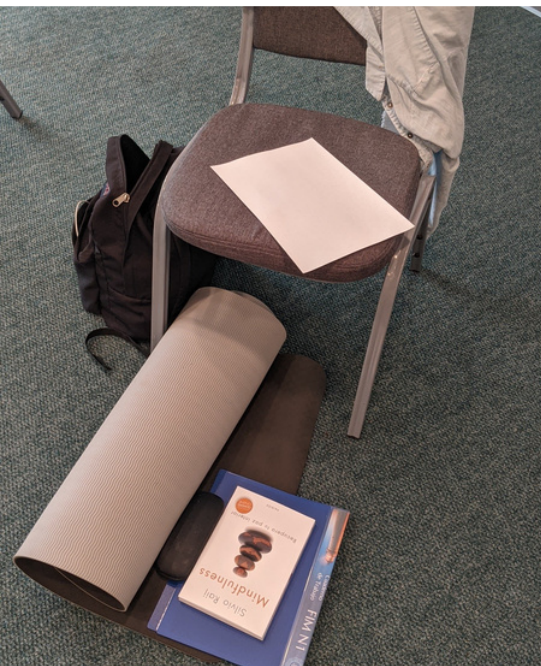
Instructora MBSR. Directora de la Formación de Profesores de MBSR en Nirakara Mindfulness Institute. Certificada en la enseñanza de MBSR por UMASS. Responsable en España del Global Mindfulness Collaborative (GMC) Mindfulness Center de la Universidad de Brown.



Santiago Nader
Argentina

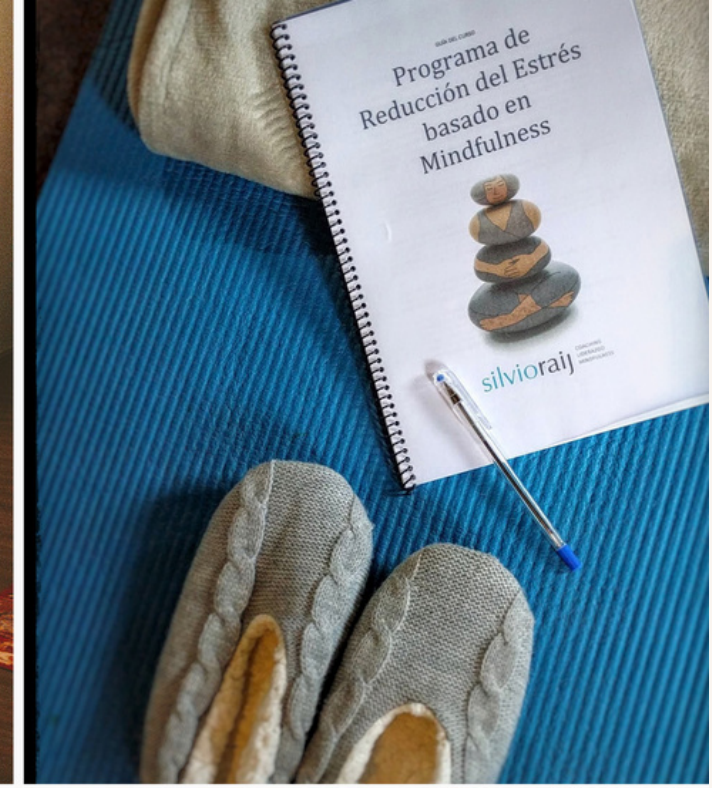
Instructor MBSR. Santiago es Director y Fundador de la Sociedad Mindfulness y Salud junto con Ma. Noel Anchorena. Desde los 20 años mantiene una práctica continua de meditación. Ha realizado numerosos retiros de Vipassana y desde 2007.

Formación 2020



Espacio Sati

Gonzalo Ramirez 1329
Montevideo - Uruguay





Contacto

- www.espaciosati.uy
- info@espaciosati.uy
- 099 415 416



Inversión

La inversión de esta formación es de:
\$U 60.000 (el pago contado tiene un 10% de descuento)

En cuotas: 10 cuotas de \$U 6.000 desde Setiembre a Junio 2022

Incluye: Los 6 meses de instructorado + materiales + certificado.

No incluye: Retiro de 5 días de silencio.