



MINDFULNESS Y FORTALEZAS DEL CARÁCTER EN EL ÁMBITO DEL TRABAJO SOCIAL.

 DURACIÓN	2 horas
 FECHAS REALIZACIÓN	1 de febrero de 2022. De 16.30 a 18.30 horas.
 PLAZO DE INSCRIPCIÓN	24 de enero de 2022.
 PRECIO	GRATUITO para TS Colegiados en Madrid Dado el limitado número de plazas, para formalizar la inscripción es necesario abonar 10 € en concepto de reserva. Las personas, que previamente confirmadas, no comuniquen su renuncia a la plaza con al menos 72 horas del inicio del curso, no podrán percibir la devolución de la reserva de plaza.
 INSCRIPCIONES	INSCRÍBETE AQUÍ 
 MODALIDAD	Videollamada

DESCRIPCIÓN DEL CURSO

Este Webinar es una experiencia de aprendizaje activa que presentará el programa MBSP (Mindfulness basado en las fortalezas de carácter). Programa que enmarca dos prácticas y herramientas muy válidas para cualquier profesional que se encuentra en primera línea.

Las prácticas basadas en Mindfulness nos ayudan a detenernos, a calmar y desarrollar nuestro bienestar, reduciendo nuestro estrés y mejorando nuestra atención en la actividad profesional cotidiana; desde este lugar podemos potenciar nuestras fortalezas de carácter que son aquellos aspectos positivos de nuestra personalidad que están dentro de cada una de nosotros/as, (curiosidad, apertura de mente, autorregulación, perseverancia, perspectiva, liderazgo, trabajo en equipo, amabilidad, inteligencia social, humor, esperanza, etc.); aspectos que impactan directamente en cómo pensamos, sentimos y nos comportamos en la vida cotidiana y en nuestra actividad laboral cargada en ocasiones de obstáculos diarios, manejo tensiones, conflictos,...

En el webinar aclararemos todas las dudas o preguntas que surjan sobre este programa (MBSP), así como las ventajas del mismo y qué nos dicen las investigaciones científicas sobre sus beneficios en el ámbito personal y laboral.

CONTENIDOS

- **PRESENTACIÓN ORIENTATIVA DEL PROGRAMA MBSP (MINDFULNESS BASADO EN LAS FORTALEZAS DE CARÁCTER).**
- **BREVE INTRODUCCIÓN SOBRE QUÉ ES EL MINDFULNESS Y SU APLICACIÓN EN LA VIDA COTIDIANA, INCLUYENDO POR TANTO EL ÁMBITO LABORAL.**
- **PRÁCTICA DE ATENCIÓN PLENA.**
- **EL ENFOQUE DE LAS FORTALEZAS DEL CARÁCTER CON LA PLENA CONSCIENCIA.**
- **EJERCICIO PRÁCTICO SOBRE FORTALEZAS DEL CARÁCTER.**
- **RONDA DE PREGUNTAS, RESOLUCIÓN DE DUDAS Y SUGERENCIAS.**
- **PRÁCTICA Y CIERRE.**

METODOLOGÍA

PRESENCIAL POR VIDEOCONFERENCIA.

Metodología en línea en vivo por videoconferencia a través de la plataforma zoom. Combina la presentación en Power Point del programa específico MBSP (Mindfulness basado en las fortalezas de carácter). Con explicación

didáctica de aspectos teóricos sobre mindfulness y fortalezas de carácter y su repercusión dentro de la intervención social, en el liderazgo y en el trabajo en equipo. La teoría se intercalará con ligeras prácticas individuales y grupales presentando así la parte experiencial del programa.

Recomendamos conectarse dentro de las posibilidades desde un lugar tranquilo y sin ruidos excesivos.

DOCENTES



MÓNICA LÓPEZ MAGÁN **Trabajadora Social nº 5206.**

Experta Universitaria en Mindfulness en contextos de Salud "Mención honorífica". Universidad Complutense. Veintidós años de experiencia profesional en intervención social en entidades sociales y Públicas. Doce de ellos con mujeres víctimas de Violencia de Género. Cinco años aplicando Mindfulness en la intervención con mujeres. En la actualidad combino mi trabajo como Trabajadora Social en la Agencia de Vivienda Social y realizó proyectos de plena consciencia para mujeres, profesorado y colectivos en riesgo de exclusión a través de la Asociación Global E-Quality.



CONCHA BARRANCO

Amplia experiencia como Instructora de Mindfulness, formadora y consultora en organizaciones sociales, administraciones públicas en el área social, y sector educativo. Instructora de MBI, (MBSP), inteligencia emocional, habilidades para el liderazgo, desarrollo personal, gestión emocional y gestión del stress entre otras. Experta en igualdad de género, y economía social. He desarrollado un programa de Mindfulness en el trabajo y liderazgo consciente con entrenamiento personalizados que llevan el bienestar a las personas, y organizaciones. Presidenta Asociación Global E-quality.

