



MINDFULNESS MBET®

(Mindfulness Based Emotional Transformation)

Como regular y transformar emociones a través
de la atención plena

5ª edición

Curso Propio Universitario

Mindfulness MBET® e Inteligencia Emocional

**Del 8 de Mayo
al 10 de Julio
de 2019**

**Todos los Miércoles
de 18:00 a 21:00**

+ Info: 665 536 059
www.um.es/web/ceee



**Plazo de matrícula y solicitud de
ayuda hasta el 23 de abril**



1. Entrenamiento en Atención Consciente

2. Entrenamiento en Suspensión de Juicios

3. Entrenamiento en Detección de Emociones

4. Entrenamiento en Detección del Estrés

5. Entrenamiento en Regulación del Estrés

6. Regulación del Estrés en la Resolución de Problemas

7. Regulación del Estrés en la Escucha Atenta y Empática

8. Regulación del Estrés y Comunicación Asertiva

9. Regulación del Estrés en la Gestión del Tiempo

10. Repaso Final, Feed-Back e Integración de la Práctica

DOCENTE:

Roberto Crobu - Psicólogo del Trabajo y Coach, Colegiado MU - 2312. Iniciado en el método Mindfulness MBSR, es creador del método MBET®. Posee un Máster en Psicología Clínica Aplicada de derivación de A. Beck, Practitioner en PNL transpersonal por IPH (3ª Generación) acreditado por la AEPNL, y es practicante de meditación y Qi Gong.



Es también Coach Ejecutivo y Estratégico acreditado por el Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia, y miembro de la International Society for Coaching Psychology, Máster en Dirección de RRHH por ESIC, y autor de los libros "Camino Al Cambio" y "Liderar La Incertidumbre". Colabora desde hace más de 15 años con empresas, directivos y deportistas ayudándoles en la consecución de objetivos, la resolución de problemas, y la toma de decisiones orientadas al cambio.

+ Info: 665 536 059

www.um.es/web/ceee

Organiza:



Imparte:

El Mindfulness es una disciplina práctica que implica aspectos biológicos y funcionales, psicológicos cognitivos, emocionales, y neurológicos: está orientada a mejorar la salud psico-físico- emocional de la persona. Acompañada de técnicas que permiten tomar consciencia sobre la componente cognitiva y emocional de los problemas que nos afectan, y de una adecuada reflexión, permite hallar la manera de gestionar eficazmente nuestra respuesta ante situaciones de alta carga emocional, y transformar sus consecuencias inicialmente dañinas en oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal.

"El Mindfulness es una disciplina indicada para desarrollar el equilibrio emocional, facilitar una adecuada toma de decisiones, entrenar la atención, e incrementar la concentración ante retos personales, profesionales, y deportivos".



Resultados obtenidos de la aplicación del Programa MBET® en anteriores ediciones y medidos mediante protocolo Test / Re-test

➤ Reducción Ansiedad

➤ Mayor Engagement

➤ Reducción Preocupación

➤ 85% Satisfacción

Existen distintos programas de Mindfulness y en la Universidad de Murcia se está investigando sobre uno en concreto, el MBET® (*Mindfulness Based Emotional Transformation*). En particular, este programa pretende actuar directamente en las emociones implicadas en el entorno de trabajo y, concretamente, en la toma de decisiones, la resolución de problemas, la comunicación, y la gestión del tiempo, ámbitos directamente relacionados con el Estrés Laboral. El objetivo de este programa es entrenar una serie de técnicas que pretenden producir un cambio de disposición emocional hacia enfoques más funcionales y constructivos para la persona. De hecho, la gran mayoría de los problemas de trabajo relacionados con estos ámbitos suelen ser de naturaleza cognitiva y emocional, y su resolución suele pasar en muchas ocasiones por saber detectar, canalizar y transformar las emociones negativas que nos bloquean e impiden su resolución.

El conjunto metodológico de las técnicas practicadas en el programa MBET® y su corpus teórico de intervención se basan en las siguientes disciplinas:



10 sesiones, una por semana

"No siempre podemos elegir lo que nos sucede, pero siempre podemos elegir como actuar ante ello".

3 horas por sesión



Percepciones Sensoriales **Juicios Emociones Miedo** Tristeza **Enfado** Entusiasmo
Preocupación **Estrés** Reacciones Costes **Atención** Consciencia Aprendizaje
Ejercicio **Entrenamiento Cambio** Transformación Respuestas **Beneficios**