



Taller MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL



**6 sesiones - Horario: Jueves de 19 a 21hs -
Inicio: 16 de Noviembre - frecuencia semanal
Facilita: Florencia Brandino
info: talleres@proyectomindfulness.com**

TALLER MINDFULNESS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

Este taller integra diferentes herramientas que nos ayudan a autorregularnos; proceso que ocurre naturalmente cuando percibimos que estamos a salvo, seguros, completos y en conexión. El hilo conductor será la práctica de Mindfulness, pilar sobre el cual se apoyarán las otras herramientas.

Mindfulness

Es una práctica simple que todos podemos realizar, aunque requiere de entrenamiento y práctica. Se trata de dirigir voluntariamente la atención hacia lo que sucede en el momento presente, en nuestro mundo interior y exterior; con curiosidad, amabilidad y mente de principiante.

Mindfulness ayuda a salir de los pensamientos repetitivos y automáticos, colaborando en la reducción del estrés, en prevenir ansiedad, depresión, y disfrutar más de la vida. Además también nos permite ampliar el repertorio de respuestas a las diferentes situaciones.

Regulación Emocional

Veremos el sistema de regulación emocional desarrollado por el Psicólogo Paul Gilbert. Este modelo nos permite conocernos mejor y poder identificar qué elementos de nuestra vida cotidiana nos están activando los diferentes grupos de emociones y cómo hacer para acercarnos al equilibrio.

Experiencia Somática (E.S.)

Este modelo nos invita a reconocer en cada uno cómo se expresa la sobre activación y la sub activación del Sistema Nervioso, y cuales son mis recursos para regularlo a través del cuerpo.

Autocompasión

Es una habilidad que nos permite ganar **resiliencia**, ya que consiste en poder afrontar las dificultades de una manera comprensiva, activa, y gentil con nosotros mismos.

Psicología Positiva

Prácticas sencillas nos ayudan hacer crecer y reparar en las cosas buenas que tenemos, las virtudes, los logros y todo lo bueno que ocurre en nuestra vida y que muchas veces, pasa inadvertido.

METODOLOGÍA: Ejercicios, meditaciones, exposición de temas e instancias para compartir en grupos pequeños. Se brindan audios con meditaciones guiadas.

INICIO: 16 de Noviembre HORARIO: Jueves de 19 a 21hs.
DURACIÓN: 6 sesiones
LUGAR: Tomás de Tezanos 1271 BIS, próximo a MVD Shopping

INVERSIÓN:

- Un pago de \$6200 pesos uruguayos al inicio del taller
 - Opción dos pagos de \$3200, uno en Noviembre y otro en Diciembre.
- Descuento para jubilados, estudiantes y dos o más personas que se anotan juntos 15%; y 5% si ya hiciste un programa o taller en Proyecto Mindfulness.

MEDIOS DE PAGO:

- Banco Santander cc 788740 sucursal 81 a nombre de Florencia Brandino. Si faltan números agrega 00810000
- Giro de Abitab 4.237.841-7, a nombre de Florencia Brandino

INSCRIPCIÓN: Realiza el pago y avísame por favor adjuntando comprobante via **Whatsapp al 099 819 992** o mail a **talleres@proyectomindfulness.com**

FACILITA: Florencia Brandino



- Facilitadora de Mindfulness y Compasión en Proyecto Mindfulness desde 2018 y en Clínica Equilibrium desde 2020.
- Trained Teacher del programa internacional Mindful-Self Compassion, 2019-2021. En Buenos Aires con Christopher Germer, Marta Alonso y Luis Gregoris.

- Trained Teacher de programa de Mindfulness y para niños y adolescentes “La Atención Funciona” en Academy voor Mindful Teaching, 2018 con Eline Snel, 2018.
- Autora e Ilustradora del libro de Mindfulness infantil “La Linterna Mágica” ediciones Penguin Random House 2019.
- Somatic Experiencing (ES) de Peter Levine (nivel intermedio)
- Estudiante avanzada Lic. en Psicología en Universidad Católica del Uruguay
- Terapia centrada en la Compasión desarrollada por Paul Gilbert (Compassion focused therapy) dictado por Gonzalo Brito, 2020-2021.
- Facilitadora de Grupos de ArteTerapia, formada en Taller Malvin (2016 - 2017).
- Egresada de Bellas Artes (Udelar) 2016 y Escuela de Cine del Uruguay (ECU) 2007.
- Iniciada en Yoga y Meditación en 2011 con Martín González en Ananda casa de yoga y meditación.

CONTACTO: 099 819 992
Más información:
WWW.PROYECTOMINDFULNESS.COM