

## TTR1 - MBCT TEACHER TRAINING RETREAT

Un programa intensivo ONLINE / VIDEOCONFERENCIA, en 4 módulos con 9 días de formación, en frecuencia semanal/quincenal. Programa oficial, correspondiente al Itinerario de formación en MBCT.

Impartido EN CASTELLANO por el *Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP)*<sup>1</sup> de la Universidad de Bangor.

8ª Edición - ONLINE/VIDEOCONFERENCIA - MARZO/ABRIL 2021



Una oportunidad para implicarse en un proceso grupal y personal diseñado para:

- Profundizar en la práctica personal de Mindfulness.
- Comenzar a desarrollar habilidades para impartir enfoques basados en Mindfulness, con especial énfasis en guiar prácticas esenciales y en la indagación.



<sup>1</sup>Acerca del Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP):

El Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP) es un centro de excelencia en Mindfulness, dentro de la School of Psychology de la Universidad de Bangor. Fue creado por Mark Williams como centro pionero de investigación. Allí se llevó a cabo el primer gran ensayo controlado y aleatorio sobre el programa MBCT para la depresión recurrente. Desde entonces, mantiene su liderazgo como centro de excelencia, tanto en investigación, como en la formación y capacitación a profesionales en intervenciones basadas en Mindfulness.

## ¿PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA?

El TTR1 se dirige a participantes que:

- Hayan participado en un programa MBSR/MBCT de 8 semanas impartido por un profesor cualificado.
- Hayan desarrollado una práctica personal de meditación regular y sólida
- Tengan un contexto profesional (sanitario o educativo) en el cual se integren las intervenciones basadas en Mindfulness

## ENSEÑAR A IMPARTIR INTERVENCIONES BASADAS EN MINDFULNESS

Una de las prioridades del *Centre for Mindfulness Research and Practice* es establecer estándares rigurosos para la formación y desarrollo de instructores de Mindfulness.

El TTR1 es uno de los hitos formativos del Itinerario de formación oficial de profesores en MBCT (consultar itinerario) y está diseñado para empezar el proceso de entrenamiento como profesor (teacher) de intervenciones basadas en Mindfulness. Los participantes llegan al programa con diferentes habilidades y experiencia.

Cada participante tendrá la oportunidad de ser evaluado y mantendrá una entrevista personal con uno de los tutores, en la cual se discutirá sobre su preparación para enseñar y sobre la conveniencia y manera de realizar entrenamiento adicional si fuera preciso.

## ¿QUÉ IMPLICA EL PROGRAMA?

En el TTR1 se experimentarán y enseñarán las prácticas principales del protocolo MBCT. Un entrenamiento adicional en los contenidos específicos del MBCT se impartirá en el curso MBCT Specialist. (Consultar itinerario)

Una parte del tiempo en el TTR1 transcurrirá en silencio y otra parte implicados en una profunda investigación reflexiva en grupo. El aprendizaje se lleva a cabo por procesos grupales (en grupo grande y pequeño) donde se generan oportunidades de entrenarse en la guía de prácticas y procesos de indagación, así como reflexión personal sobre la experiencia directa de los participantes y los temas de enseñanza que surjan.

## **EL TEACHER TRAINING RETREAT - NIVEL 1 (TTR1)**

El programa está diseñado para aquellos que estén dispuestos a participar en la intensa naturaleza de esta formación y que entienden la necesidad primaria de encarnar la práctica de la meditación Mindfulness en su propia vida, antes de intentar enseñar a los demás. El programa anima a un sostenido trabajo interno que luego permitirá una integración de sus resultados en el entorno de trabajo. Los participantes exploran en detalle los elementos esenciales y los temas de los programas basados en Mindfulness. El curso constituye una experiencia de aprendizaje altamente interactiva, colaborativa y participativa.

La formación se centra principalmente en el proceso de enseñanza y currículo del programa MBCT de 8 semanas que se imparte en grupo. Sin embargo, la experiencia y la comprensión de los procesos de aprendizaje, también la hace adecuada para aquellos que deseen integrar Mindfulness en trabajo terapéutico individual.

Como comunidad de profesionales que velan por la salud y el bienestar de otras personas practicaremos Mindfulness de forma intensiva.

### **Al final del TTR1 los participantes habrán:**

- Desarrollado una sólida comprensión de Mindfulness como un enfoque que se cultiva a través de la consciencia personal continua, en prácticas formales e informales, en silencio y diálogo.
- Explorado la manera de trabajar con las dificultades, dolor, depresión, ansiedad –de uno mismo y de otros- con un enfoque Mindfulness.
- Comprendido el gran potencial que nos ofrece la práctica de Mindfulness.
- Tenido la oportunidad de comprender los orígenes y el contexto de Mindfulness y haber explorado la importancia de:
  - Impartir Mindfulness de forma secular, universal y no conectado a ninguna tradición específica
  - Enseñar Mindfulness a partir de su propia experiencia. Esto implica un compromiso con una trayectoria de práctica y desarrollo personal sostenido
- Desarrollado una comprensión de las formas de aprender y enseñar Mindfulness, que incluye:
  - Aprender a través de la experiencia directa
  - Investigación/exploración/indagación/curiosidad

- Confiar en el propio proceso de desarrollo – evitando la urgencia de dar respuestas refugiarse en métodos didácticos de enseñanza
  - La importancia de que el profesor encarne las cualidades Mindfulness durante el proceso
- 
- Desarrollado conocimiento y comprensión de los aspectos prácticos a la hora de impartir intervenciones basadas en Mindfulness:
    - Conocimiento y experiencia del currículo y temas del programa MBCT
    - Precauciones a tener en cuenta a la hora de fomentar el desarrollo de la consciencia y apertura en otros
    - Aspectos a considerar al orientar / evaluar a los posibles clientes
    - Consideraciones éticas para los profesores de Mindfulness
    - Formas de apoyo a uno mismo en la realización de este trabajo y el lugar e importancia de la supervisión
  - Experimentado el proceso de enseñanza a través de:
    - Compromiso como participante y testigo del proceso.
    - Los participantes tendrán la oportunidad de dirigir prácticas e investigar las experiencias de sus compañeros en un espacio seguro. Para apoyar este aprendizaje recibirán feedback detallado de los instructores y de los co-participantes.
  - Desarrollado una comprensión sólida de los aspectos prácticos al impartir intervenciones basadas en Mindfulness, que proviene de la propia experiencia de ser parte del grupo de entrenamiento.
  - Experimentado el formar parte de una comunidad de profesionales que comparten un propósito común.

En definitiva, la intención es crear un proceso de grupo que proporcione seguridad y confianza y un ambiente de aprendizaje abierto y amplio que estimule la creatividad y la espontaneidad.

## LOS FORMADORES (*TRAINERS*)

### **Estrella Fernández:**

MBCT *Teacher, Trainer & Supervisor*. Forma parte del equipo del Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP) de la Universidad de Bangor. Psicóloga. Dirige el itinerario de formación oficial de profesores de MBCT en España.

### **Taravajra:**

MBCT *Teacher, Trainer & Supervisor*. Forma parte del equipo del Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP) de la Universidad de Bangor. Master en Mindfulness.

## IDIOMA

Castellano, no siendo necesario conocimiento del idioma inglés

## FECHAS Y HORARIOS

Módulo 1: **viernes 26, sábado 27 y domingo 28 de marzo 2021**

Módulo 2: **viernes 9 y sábado 10 de abril 2021**

Módulo 3: **viernes 16, sábado 17 y domingo 18 de abril 2021**

Módulo 4: **viernes 23 de abril 2021**

### Horario:

De 9.30h a 13.30h y de 15h a 18.15h excepto **viernes 23 abril** ( de 9.30h a 13.30h)

### Sesión de orientación/introducción:

**Martes 23 de marzo de 18.30 a 20.30h**

## LUGAR DE IMPARTICIÓN

ONLINE - VIDEOCONFERENCIA (ZOOM)

## DIPLOMA Y ACREDITACIÓN

Este es un **programa OFICIAL**, que replica de manera fiel la metodología y las dinámicas del curso presencial, cumpliendo los objetivos claves del TTR1.

Para obtener el diploma es necesario asistir a todas las sesiones. Al finalizar el TTR1, y después de los participantes podrán comenzar a enseñar cursos bajo supervisión como profesores en prácticas.

**NOTA IMPORTANTE:** De manera temporal, mientras se mantengan las circunstancias actuales, **los profesores en formación también podrán impartir sus cursos online**, siempre bajo supervisión y de acuerdo a la guía de buenas prácticas.

## INVERSIÓN

<b>Matrícula Reducida* (hasta 30 ENERO de 2021)</b>	<b>Coste Docencia</b>
Pago único	1.140 €
Pago Fraccionado**	1.240 €

<b>Matrícula Ordinaria *(a partir del 30 ENERO 2021)</b>	<b>Coste Docencia</b>
Pago único	1.240 €
Pago Fraccionado**	1.350 €

\*A efectos de reducción de matrícula se computará la fecha de ingreso del primer plazo.

\*\*En pago fraccionado, la mitad del importe al efectuar la inscripción y la otra mitad hasta el 12 de FEBRERO de 2021

La inversión Total incluye: docencia, materiales y diploma de asistencia

**Los socios de ANPIR tienen un 10% de descuento sobre el coste de la docencia.**

## INSCRIPCIÓN Y MATRÍCULA

La solicitud de inscripción se realiza a través del formulario web debidamente cumplimentado:

<https://mbct-spain.com/formulario-de-inscripcion-teacher-training-retreat-1-ttr1-2021-online>

Una vez revisada la solicitud, recibirás un correo de confirmación de admisión con información sobre cómo realizar el pago de la matrícula. Deberás remitir el justificante de ingreso a [formacion@mbct-spain.com](mailto:formacion@mbct-spain.com)

## POLÍTICA DE CANCELACIÓN

- Únicamente aceptaremos cancelaciones por escrito (enviadas por correo electrónico o certificado postal)
- Devolución del 90% si la cancelación se solicita antes de 1 mes del inicio del curso.
- No se realizará devolución alguna del pago:
- Si la cancelación se solicita dentro del mes anterior al inicio del curso.
- En caso de fuerza mayor, se podrá optar por realizar el curso en la siguiente edición.
- Una vez iniciada la formación, se podrá estudiar la posibilidad de recuperar las sesiones no realizadas, en ediciones posteriores.

\*MBCT'SPAIN se reserva la posibilidad de cancelar un evento en el caso de que no se cubran las plazas. En este caso se le devolverá al alumno el dinero abonado por este curso, pero MBCT'SPAIN no se hará cargo del coste del transporte.

LAS PLAZAS ESTÁN LIMITADAS A 24 ALUMNOS/AS y serán asignadas conforme lleguen las solicitudes

## ORGANIZA E INFORMA

E-mail: [formacion@mbct-spain.com](mailto:formacion@mbct-spain.com)

Tel.: +34 649 32 81 35

(de 9h. a 14h. lunes a viernes)