



Charla por videoconferencia

El bien pensar en tiempos difíciles: mindfulness y auto-regulación

4 de mayo de 2020, lunes

"Si la mente está en calma encontrará orden y la forma de salir adelante"

Inscríbete

Eli Fisas

- Diplomada en Educación Social por la UPV EHU.
- Titulada como Psicoterapeuta Sistémica Familiar y de Pareja tras haber realizado un master teórico-experimental de cuatro años en la Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar (EVNTF).
- Formación y entrenamiento en Mindfulness para la conducción grupal e individual en Vitaliza Sarea (Pamplona).
- Pertenece a la International Coach Federation (ICF). Está certificada como Coach desde el año 2013.
- Entrenamiento y formación en Liderazgo, presencia y corporalidad desde el Mindfulness. Arawana Hayashi (MIT: Institut Presencing) y Laura Pastorini (Foco sistémico). Metodología SPT (Teatro de la Presencia Social desde el Mindfulness).
- Formación y entrenamiento en las metodologías Teoría U (otto Sharmar) y Dragon Dreaming (Jhon Krofft).
- Anualmente asiste o participa en congresos y conferencias relacionadas con el mindfulness y la sistémica.
- Pertenece al Club de Evaluadores de Euskalit desde el año 2007 y está formada en el modelo de Gestión Avanzada (antigua EFQM).
- Durante más de 25 años, profesional del acompañamiento individual y grupal. Entre sus clientes se encuentran:
 - Fundación Matia
 - Escuela Politécnica Superior de Mondragon Unibertsitatea
 - Mármoles Oiasso
 - Grupo abierto de 13 profesoras de Maria eta José Ikastetxea
 - LEINN (MU universidad de Mondragon)
 - Randstad (Multinacional en RRHH)
 - Diputación Foral de Gipuzkoa (Departamento de Cultura)
 - Agencia de Desarrollo Comarcal Oarsoaldea
 - Centro de Fisioterapia Gros (San Sebastián)
 - Mercedes Automoción (en colaboración con Praxis Consultoría).



Día: 4 de mayo, lunes

Sesiones: 1

Horario: de 17:30 a 18:30 h.

Duración: 1 hora

Lugar: Videoconferencia

Cuando estamos amenazados por el miedo o sobre ideas de un futuro poco amables, la mente no discierne si eso que imaginamos está ocurriendo ahora o si ocurrirá en el futuro, la mente reacciona y envía información al sistema autónomo como si estuviera ocurriendo ahora mismo, por lo que el cuerpo se va a preparar para la huida, el ataque o la paralización. En este estado de inseguridad, la mente encuentra dificultades para pensar en nuevas posibilidades y salir adelante.

Aprender a auto-regularse tomando conciencia del estado emocional en el que uno/a se encuentra y aprender a recibirlo (miedo, pérdidas, duelos, impotencia, incertidumbre, mal estar, bucles, etc.) será la base para entrar en estados de mayor calma y serenidad, y usar la mente útil, aquella que nos va a dar un orden y marcará los siguientes pasos a seguir.

El ser humano es un ser extraordinario: la mente tiene enormes capacidades, hace falta abrir la puerta.

Auto-regulación y mindfulness para:

- Compartir con otros/as la vivencia de este momento.
- Tomar conciencia de nuestra respiración como anclaje para entrar en estados de calma y relajación.
- Sentirse sentido: Sentir el cuerpo, identificar y observar las sensaciones sentidas como herramienta de regulación emocional.
- Ser amable con uno/a mismo/a: Ver y reconocer nuestra mente con aceptación, amabilidad y respeto. Aprender a observar la mente. El bien pensar.
- Las pérdidas. El duelo: la aceptación no es aprobación ni resignación, es tomar conciencia y darse el permiso para sentir las emociones, llevando la atención al cuerpo.
- No todo está perdido: El miedo y la incertidumbre Vs Confianza. ¿Qué es el miedo? ¿Qué función tiene? Ver, reconocer y aceptar el miedo de frente, con plena atención, nos dará respuestas. Transformar el miedo en una posibilidad futura.
- Desarrollar y recuperar la ATENCIÓN como cualidad inherente a todos. El orden en la mente.
- El entrenamiento en la Atención como base para la calma y la creatividad para crear nuevas oportunidades. Reevaluar la vida.
- Sentir el apoyo mutuo entre personas cercanas, y no tan cercanas. La importancia de las relaciones y la escucha consciente y atenta.
- Los 5 hábitos saludables para integrarlos a la vida progresivamente: Nutrición consciente, ejercicio físico moderado, descanso reparador, la importancia del orden y la higiene.

Inscripciones:

Socios: Gratis.

A través de la web, con al menos dos días de antelación.

Para información: Tfno. 948 290155