



Educar en el ahora (MCP), enero-marzo `23

Programa de mindfulness y compasión para madres y padres

¿Cómo es el programa *Educar en el Ahora*?

Se trata de un programa certificado de atención plena y autocompasión diseñado específicamente para madres y padres con el objetivo de mejorar la gestión del estrés en la vida familiar, cuidarse de manera más consciente y llevar la atención y consciencia a la educación de los hijos.

El programa MCP® (Mindful Compassionate Parenting), desarrollado por el psiquiatra infanto-juvenil y terapeuta familiar Jörg Mangold, cuenta con el apoyo de la Unión Europea.

El entrenamiento te ayuda a:

1. Aumentar la atención plena en la relación con los hijos
2. Ser más comprensivo con tus hijos y tu pareja
3. Introducir aceptación y compasión en la vida familiar
4. Desarrollar un vínculo más fuerte con tus hijos
5. Aprender a confiar en tu propio corazón
6. Afrontar mejor las situaciones estresantes
7. Cultivar la felicidad y estar en contacto con tu corazón
8. Reducir los problemas emocionales y conductuales en la familia

¿Para quién? Requisitos para participar.

La formación está dirigida a madres y padres que quieren conocer y experimentar el mindfulness y que quieren llevar los aprendizajes a su vida familiar y la educación. No se necesita experiencia previa en mindfulness o yoga.

Los participantes se comprometen con la práctica regular durante las 10 semanas del curso para así poder sacar mejor provecho de la formación. Se realizará una entrevista de acceso a todos los participantes. Las personas que hayan asistido a un mínimo de 8 sesiones recibirán un certificado de participación al final del curso.

Sobre el instructor

Joost Scharrenberg es padre de tres hijos, lifecoach, instructor certificado de mindfulness para niños y adultos y profesor de yoga. Tiene una amplia experiencia en entornos educativos y es coautor del libro “**El juego del ahora**”, un libro y juego de cartas de yoga, mindfulness e inteligencia emocional para niños y adolescentes.

FECHAS Y HORARIO

10 clases de 2 horas cada una
Lunes, horario: 18:30-20:30h
Fechas: 23 y 30 enero, 6, 13, 20 y 27 de febrero, 6, 13, 20 y 27 de marzo de 2023.

LUGAR

Online presencial, ZOOM
Se graban las sesiones por si faltas en una sesión.

IMPORTE

250,00€, parejas 400,00€

INCLUYE

Entrevista de acceso
10 clases de 2 horas
Meditaciones y registros
Instrucciones práctica casa
Manual de trabajo
Certificado oficial

¿PARA QUÉ VENIR?

Experimentar mindfulness
Autoconocimiento
Conocer técnicas meditación
Reducir estrés y ansiedad
Gestionar las emociones
Autocuidado, cuidar los demás
Mejorar atención en el día a día
Educar con atención

CONTACTO ACADEMIA

Joost Scharrenberg
joost@juegodelahora.com

INSCRIPCIONES ONLINE

juegodelahora.com/academia

