

MLL/mlpc/alq

NOMBRE CURSO	INTERVENCIÓN EN MINDFULNESS PARA EL TRATAMIENTO DE ADICCIONES(2019FI002_01)
CARGA LECTIVA	12
PLAZAS OFERTADAS	25
PERSONAL DESTINATARIO SELECCIÓN	Personal empleado público preferentemente del plan agrupado de FC. También tendrá prioridad el personal de atención directa del CTA de drogodependencias de Diputación ya que son los demandantes de la formación.
FECHA DE INSCRIPCIÓN	Desde el 25 de febrero hasta el 11 de marzo a las 12:00 horas .
FECHAS CELEBRACIÓN	14, 28 de marzo , 4, 11 , 25 de abril y 2 de mayo. Todos esos días en el intervalo horario : de 8:30 a 10:30 de la mañana.
MODALIDAD	PRESENCIAL
LUGAR DE IMPARTICIÓN	Avda. Guadalquivir s/n.CTA de Cádiz. Será preciso llevar esterilla y cojín.
OBJETIVOS	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivo 1: Incrementar del constructo" Atención Plena" y mejorar del afrontamiento ante situaciones de riesgo para el consumo. • Objetivo 2:Optimizar la autoobservación, el reconocimiento y aceptación de los estados internos. • Objetivo 3: Disminuir progresivamente de las reacciones automáticas ante el ansia de consumo y el riesgo de recaídas. • Objetivo 4: Mejorar la comprensión de las consecuencias de los propios actos, así como la capacidad de desplegar habilidades de afrontamiento • Objetivo 5: Aumentar la resiliencia en las personas participantes.
CONTENIDOS DEL CURSO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Presentación del programa y acuerdo de compromiso. 2. Ejercicios y practica de Mindfulness. 3. Mindfulness y piloto automático. 4. Conciencia de disparadores y craving. 5. Mindfulness en la vida diaria. 6. Mindfulness y situaciones de alto riesgo. 7. Equilibrando aceptación y cambio.
DOCENTE	Javier Hernando González . Psicólogo trabajador de Diputación de Cádiz especialista en mindfulness .