

**Quirónsalud, la salud persona a persona.**

Más de 100 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 regiones:  
Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña | Comunidad Valenciana |  
Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco

**Barcelona, 19 de gener de 2017**

19:00 a 20:00 hores

**Sessió informativa i d'orientació.**

Gratuïta i obligatòria per als qui desitgin realitzar el programa.

**Sala Memorial. Centro Médico Teknon**

Vilana, 12. 08022 Barcelona



fundación  
quirónsalud

### Informació i inscripcions

**Fundación Quirónsalud**

T. +34 93 290 62 68

info@fundacionquironsalud.es

www.fundacionquironsalud.org

## PROGRAMA DE MINDFULNESS PER A ADULTS AMB TDAH

Els divendres, del 3 de febrer al  
24 de març de 2017  
de 16.30 a 18.30 h

**ORGANIZA:**



fundación  
quirónsalud



**CENTRO MÉDICO TEKNON**

Grupo  quirónsalud

## VIURE AMB TDAH POT CONVERTIR-SE EN UN REPTE

Si tens TDAH, és fàcil que et perdís en el que estàs fent i que la teva ment es dispersi cap a aspectes poc rellevants. Pot ser que no puguis mantenir l'atenció de manera satisfactòria i no planifiquis les teves tasques, o perdís molt de temps fent quelcom diferent del que tenies previst fer. És possible que la gestió del temps et suposi un problema. Sovint pot resultar-te difícil començar una tasca i, quan ho aconsegueixes, la deixes inacabada. Perdre o oblidar objectes és probablement quelcom habitual. També et pot costar gestionar les teves emocions; pot ser que actuis impulsivament o que et moguis només per allò que et motiva en aquell precís moment.

La hiperactivitat i les dificultats per mantenir l'atenció i regular les emocions poden conduir a estats d'estrès, ansietat i depressió, a baixa autoestima o a problemes en les relacions amb els altres.

**MINDFULNESS** o atenció plena defineix un estat de la ment que desenvolupem en prestar atenció d'una manera particular, intencionadament, al moment present, sense jutjar.

*Jon Kabat-Zinn, 1990*

## POTENCIA ELS TEUS PROPIS RECURSOS AMB MINDFULNESS

Mindfulness té el potencial d'actuar tant a nivell dels símptomes primaris com a nivell

## PROGRAMA

Barcelona, 19 de gener de 2017

**Sessió informativa i d'orientació  
Gratuïta i obligatòria per als qui  
desitgin realitzar el programa**

**19:00 a 20:00 hores**

**Sala Memorial  
Centro Médico Teknon  
Vilana, 12. 08022 Barcelona**

de les seves conseqüències. Aquest curs és una invitació a emprendre un viatge d'autodesenvolupament i descobriment dels teus propis recursos interns.

Amb Mindfulness aprendràs a:

- Entrenar l'atenció.
- Parar i observar abans d'actuar, per ser capaç de respondre en lloc de reaccionar als esdeveniments.
- Regular les emocions.
- Comunicar-te d'una manera més conscient i empàtica.
- Viure amb més plenitud.

**No podem aturar les onades, però si aprendre a surfear**

*Jon Kabat-Zinn*



## METODOLOGIA I CALENDARI

De caràcter experiencial i didàctic, el programa consta de:

- 1 sessió setmanal durant 8 setmanes consecutives: els divendres, del 3 de febrer al 24 de març, de 16:30 a 18:30 hores. Excepcionalment, la quarta sessió es realitzarà el dilluns 27 de febrer de 19.00 a 21.00 hores en lloc del 24 de febrer.
- 1 sessió de pràctica intensiva guiada i en silenci: dissabte 11 de març, de 10:00 a 16:00 hores.
- Tutorització contínua durant tot el procés.
- Materials: contingut teòric, pla d'entrenament diari i àudios amb les pràctiques guiades.
- Preu: 350 euros.

## PROFESSORES

### M<sup>a</sup> Jesús Creus

Psicòloga Clínica. Coordinadora Equip TeDeA. Centro Médico Teknon. Coach certificada per la International Coach Federation (ICF). Formada com a instructora de Mindfulness a REBAP Internacional amb Fernando de Torrijos i al Center for Mindfulness de la Universitat de Massachusetts amb Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli i Florence Meleo-Meyer (MBSR in Mind-Body Medicine).

### Elisabet Soler

Professora de Mindfulness formada al Centre for Mindfulness Research and Practice de la Universitat de Bangor (Regne Unit) i al Center for Mindfulness de la Universitat de Massachusetts amb Jon Kabat-Zinn, Saki Santorelli i Florence Meleo-Meyer (MBSR in Mind-Body Medicine). Postgrau en TDAH, Trastorns de l'Aprenentatge i Trastorns de la Conducta pel Centre Superior d'Estudis Universitaris La Salle i Fundació ADANA.