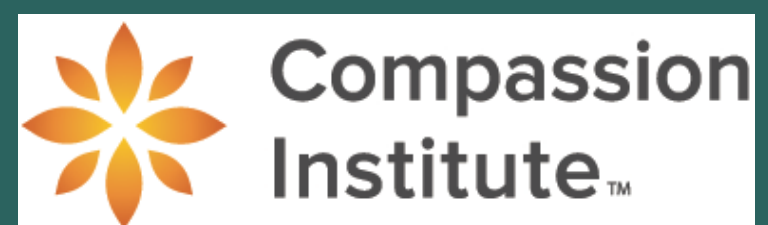
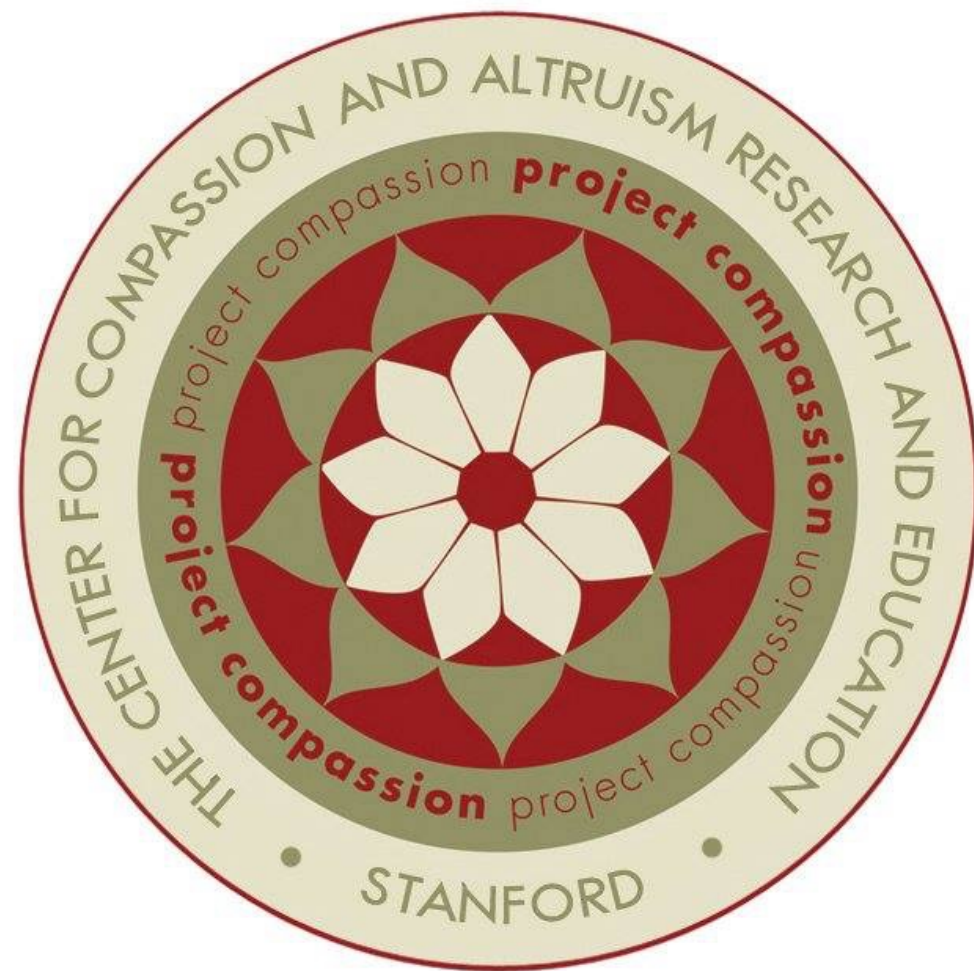


**Programas Oficiales de
Mindfulness & Compasión**
Programa CCT © Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión





Programas Oficiales de Mindfulness y Compasión

**CCT © Compassion Cultivation Training o
Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión**

**Diseñado en el CCARE de la Facultad de Medicina
de la Universidad de Stanford.**

Modalidad Online o Presencial

**Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.
MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.**

CCT © Compassion Cultivation Training o Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión



Introducción. Qué Aprendemos



Las Prácticas de Mindfulness, Compasión y Autocompasión se pueden usar en cada situación vital.

Como participante del programa, podrá aprender a:

- * Ser capaz de **describir, reconocer y practicar los componentes clave de la Compasión, la Autocompasión y la Atención y Consciencia Plena, y cómo se pueden integrar en tu vida** para mejorar tu Bienestar y atravesar con recursos las dificultades.
- * Poder explicar la **diferencia entre Empatía y Compasión y utilizar medios y estrategias para regular el estrés personal, el distrés relacional y el desgaste emocional; evitando el agotamiento emocional (Burnout) y mejorando nuestra Resiliencia.**
- * **Aprender a Cultivar y Sostener más las emociones positivas y constructivas, así como las motivaciones más constructivas.**
- * Practicar al menos una Habilidad de cada sesión para **AutoCuidarse Emocionalmente mientras Cuidas o estas presente para otras personas** que están experimentando dificultades.
- * Podrás **Reconectar con tus Valores y Propósito Vital mejorando tu Motivación, Colaboración, Comunicación y Compromiso.**
- * **Podrás aprovechar la riqueza y posibilidades que aporta la perspectiva de la Humanidad Compartida, ReHumanizando tu Mirada.**
- * **Mejorar el afrontamiento de las situaciones y personas difíciles.**
- * **Mejorar nuestra fortaleza, coraje y aceptación ante el Sufrimiento o lo inevitable.**

**Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.
MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.**

CCT © Compassion Cultivation Training o Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión



Vision General



El **Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (Compassion Cultivation Training, CCT©)** es un programa de ocho semanas diseñado en la Universidad de Stanford para desarrollar las cualidades de la compasión, la empatía y el amor hacia uno mismo y hacia los demás. con practicas semanales progresivas de 2,5 horas muy interactivas y relacionales, inspiradoras, motivantes y aclaradoras.

El CCT© integra prácticas contemplativas tradicionales con psicología contemporánea e investigación científica sobre la compasión y fue desarrollado por un equipo liderado por Geshe Tupten Jinpa, académico tibetano y principal traductor del Dalai Lama, junto a un grupo de académicos contemplativos, psicólogos clínicos e investigadores de áreas interdisciplinarias.

Cultiva recursos esenciales para transformar las dificultades en oportunidades, mejora tu autorregulación emocional y resiliencia, tu estrés y burnout. Las meditaciones CCT y las prácticas informales pueden entenderse como una secuencia estructurada de exposiciones cada vez más complejas al sufrimiento que desarrolla gradualmente la capacidad de conectarse con el sufrimiento mientras regula la angustia que el sufrimiento evoca naturalmente. Nos entrenamos de forma progresiva en ampliar nuestra ventana de Tolerancia Emocional y nuestra Resiliencia: nuestra capacidad para afrontar y transformar las dificultades de nuestro camino vital.

Realizar el programa permite desarrollar una mayor consciencia, comprensión y perspectiva de la dinámica de nuestras motivaciones, pensamientos, emociones, comportamientos y acciones. El desarrollo del Cultivo de Compasión del programa CCT puede facilitar una mayor autorregulación emocional, recursos y respuestas más hábiles y adaptativas, mejorar nuestra Resiliencia y vivir una vida con más Propósito.

**Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.
MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.**

CCT © Compassion Cultivation Training o Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión



Estructura



- * **8 clases online en vivo (en directo, las sesiones no se graban):** Encuentros semanales de 2,5 horas que incluyen meditaciones guiadas, charlas y conversaciones grupales sobre las prácticas, la teoría y la ciencia detrás de ellas.
- * **Meditación:** Práctica diaria de 25 minutos al día que varía semana a semana (8 meditaciones distintas). Comenzamos con una base de mindfulness para luego introducir gradualmente las meditaciones para el cultivo de la Compasión hacia seres queridos, Autocompasión, y Empatía y la Compasión hacia los demás que permiten afrontar las dificultades propias y ajenas de forma más constructiva y hábil.
- * **Ejercicios relacionales** de acuerdo al tema de cada clase. Cada ejercicio es a la vez un medio para entrenar la empatía, la escucha profunda, el habla auténtica, el reconocimiento de vulnerabilidades y fortalezas, y cómo apoyarse en ellas para autoregularnos y atravesar la dificultad conectados y transformarla cuando sea posible.
- * **Prácticas informales:** Propuestas concretas para aplicar los contenidos del curso en la vida diaria.
- * **Incluye** cuaderno participante, 8 audios y materiales complementarios (PDF, Video ...).
- * **Numero** total de horas: 21 (primera y última sesión de entre 2,5 y 3 hrs).

**Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.
MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.**

CCT © Compassion Cultivation Training o Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión



El Programa semana a semana: descripción y contenidos.



Semana 1. Mindfulness. Asentamiento y enfoque

Asentar la mente en la experiencia presente con aceptación a través de ejercicios en los que se enfoca la atención deliberadamente en la respiración; desarrollo de mindfulness.

Semana 2. La compasión como capacidad natural

Se ayuda a reconocer los signos psicofísicos de la compasión mediante ejercicios guiados y herramientas dialógicas.

Semana 3. Autocompasión

Desarrollo de habilidades tales como el diálogo autocompasivo, autoaceptación y autoguía en las circunstancias difíciles. Se entrena cómo entrar en contacto con los sentimientos y las necesidades, así como a relacionarse con ellos desde la inclusión y la compasión. Se apunta a que el cultivo de la autocompasión es la base para el desarrollo de una actitud compasiva hacia los demás.

Semana 4. Amor a uno mismo

Aprender a desarrollar cualidades de calidez, aprecio, alegría y gratitud por uno mismo.

CCT © Compassion Cultivation Training o Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión



El Programa semana a semana: descripción y contenidos.



Semana 5. La humanidad compartida

Se establecen las bases del cultivo de la compasión hacia los demás a través del reconocimiento de nuestra humanidad compartida e interdependencia.

Semana 6. Ampliando el Círculo de Compasión

Sobre la base anterior, los participantes comienzan a cultivar la compasión por todos los seres.

Semana 7. Compasión activa

Este paso consiste en la evocación explícita del altruismo y el alivio del sufrimiento de los demás. Esta práctica se conoce como Tonglen o “dar y tomar”.

Semana 8. Práctica integrada de cultivo de la compasión

Los elementos esenciales de los epígrafes anteriores se combinan en una práctica de meditación compasiva integrada que puede ser adoptada como práctica diaria.



Estructura

Cada Programa contiene 8 sesiones de 2,5 hrs que se realizan Online en Zoom con Practicas personales y relacionales, Dinámicas de Grupo, Indagación Personal y Grupal, etc.

Duración, Número de Horas de Formación, Prácticas en Audios y Materiales

Cada programa tiene una duración de 8 sesiones de 2,5 hrs distribuidas en 8 semanas. 21 horas de formación.
El Programa completo del CCT© contiene 8 Audios de práctica diaria (uno para cada semana) de 20-30 Mts cada uno.
Cuaderno del Participante, Materiales Complementarios en pdf, audiovisual, ciencia ...

Titulación

Se entregará Diploma / Certificado de Realización que en ningún caso habilita para la enseñanza del mismo.

Precio por Alumno

Precio Oficial: 295€ // Precio con Descuento Covid-19 (20 % de dto): 245 €

Posibilidad de becas parciales por situaciones de Vulnerabilidad Extrema

**Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.
MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.**



Rubén Revillas

MINDFULNESS & COMPASSION

www.RubenRevillas.com

Programa de
**MINDFULNESS
& COMPASSION**

Especial para el sector Sanitario

DOCENTE



Ruben Revillas - Mindfulness & Compassion

Instructor Certificado de Mindfulness y Compasión.

Instructor de MBSR ® - Programa oficial de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness por la Universidad de Brown creado por Jon Kabat Zinn MD, PhD en la Universidad de Massachusetts.
Instructor Certificado de CCT © - Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión por el CCARE de la Universidad de Stanford y el Compassion Institute.

Trabaja habitualmente y desde hace más de 10 años impartiendo Formaciones, Programas e Intervenciones Especializadas en Contextos Sanitarios, Educativos y Organizaciones en España, Escandinavia, Países Bajos y Alemania.

Programas e intervenciones basadas en Mindfulness y Compasión.
MBI & CBI en contextos sanitarios, educativos, sociales, empresas y organizaciones.

Programas de MINDFULNESS & COMPASSION

Especiales para cada sector

MBI & CBI
en contextos sanitarios, educativos,
sociales, empresas y organizaciones.

Modalidades presencial y online



Rubén Revillas
MINDFULNESS & COMPASSION

Tel. +34 691 701 883

rrevillas@gmail.com

www.rubenrevillas.com