



UNIVERSITY OF
OXFORD



UAE
Mindfulness Center



Seminario **MBCT**

Mindfulness Based Cognitive Therapy
Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness

***El sistema mas avanzado para el manejo del Estrés, Ansiedad y
Depresión, desarrollado por científicos de la
Universidad de Oxford.***

MBCT-Oxford ha cobrado gran relevancia a nivel internacional por su gran efectividad para el manejo del estrés, ansiedad y depresión; estudios científicos han demostrado los efectos positivos de este sistema para el manejo de la ansiedad laboral, el estrés crónico y la fatiga, así como para mejorar la capacidad de concentración, creatividad, clima organizacional y rendimiento laboral.

La Terapia Cognitiva basada en Mindfulness (MBCT) fue creada por los científicos del Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford (OMC) Dr. Mark Williams y Dr. John Teasdale, junto con el Dr. Zindel Segal de la Universidad de Toronto, Canadá; y está sustentada en más de 20 años de firme evidencia científica.

MBCT es utilizado por los Servicios de Salud, Corporativos Empresariales e Instituciones Educativas de Inglaterra, USA, Canadá y Europa.

El Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford (OMC) y la Universidad Albert Einstein firmaron un convenio de colaboración para traer a México y Latinoamérica el Sistema MBCT.

MBCT se imparte en la forma de un seminario de 20 horas de duración, dirigido a todo público.

El Diplomado es para quienes aspiran a convertirse en MBCT Teacher, es decir, un facilitador capacitado para impartir MBCT acorde con los estándares internacionales.

**Estudia en la Universidad de Oxford desde México.
Aprende el Sistema MBCT y prepárate como un facilitador de este sistema.**

**Son pocas las opciones para convertirse en un facilitador de MBCT y
ahora está disponible por primera vez en América Latina.**

Seminario MBCT

Mindfulness Based Cognitive Therapy

Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness

Impartido por Isabel Andariza, Psicóloga Canadiense, profesora asociada del Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford (OMC).

- Libérate del estrés físico y emocional.
- Descubre una nueva manera de relacionarte con tus pensamientos y emociones.
- Aplica MBCT para enfrentar constructivamente los altibajos de la vida cotidiana.
- Conoce cómo prevenir y reducir la ansiedad, el distrés emocional y la depresión.
- Mejora tu salud y bienestar.
- Aprende herramientas de vida para ser más feliz.

Dirigido a todo el público interesado en su bienestar físico y emocional.

Duración: 20 horas, distribuidas en nueve sesiones, ocho sesiones de dos horas, una vez por semana y una sesión especial de cuatro horas. Las clases son en español.

Clases en línea: Se utiliza una plataforma virtual de fácil manejo y que permite un trabajo altamente interactivo, participativo y vivencial.

Inicia: Martes 3 de Noviembre de 19 a 21 horas.

Diplomado MBCT Teacher

Mindfulness Based Cognitive Therapy Teacher

Facilitador de Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness

*Impartido por profesores de la Universidad de Oxford
OMC-Oxford Mindfulness Center.*

Este Diplomado es un programa de capacitación reconocido a nivel mundial, diseñado por científicos e investigadores del Centro de Mindfulness de la Universidad de Oxford que capacita a los participantes como facilitadores de MBCT para que puedan aplicarlo e impartirlo en sus propios contextos profesionales (clínicos, educativos o empresariales).

El Diplomado tiene duración de un año, comprende cuatro módulos y cinco talleres que en total suman 150 horas que deben ser aprobados por el participante para obtener el diploma acreditado por el Oxford Mindfulness Center y la Universidad Albert Einstein. Es prerequisite haber cursado el seminario MBCT.

Dirigido a quienes desean prepararse como facilitadores del Sistema MBCT.

Clases presenciales y en línea. Se contará con traducción simultánea.

Cupo Limitado: Solo se cuenta con 30 vacantes por lo que le sugerimos reservar su lugar lo antes posible.



Para más información y registro:
www.uae.edu.mx/mbct

WhatsApp: 5579037067

Facebook.com/UAEautorizado

Instagram.com/uae_oficial/