

# TTR2 - MBCT

## TEACHER TRAINING RETREAT - 2

7 días residenciales de entrenamiento avanzado del Itinerario de Formación Oficial de Profesores del programa MBCT

Esta formación, en formato retiro, está diseñada para que los profesores de intervenciones basadas en Mindfulness profundicen en su proceso de desarrollo de habilidades, y en los conocimientos involucrados en la enseñanza y extraídos de la Ciencia y del Dharma



Impartido por el *Centre for Mindfulness Research and Practice (CMRP)* de la Universidad de Bangor, en colaboración con MBCT Spain y Mindfulness Network

Madrid - 1<sup>a</sup> Edición  
Del 22 al 29 de Agosto de 2020

## EL TEACHER TRAINING RETREAT - NIVEL 2 (TTR2)

El *Teacher Training Retreat* - Nivel 2 está diseñado para responder a la creciente necesidad de que los profesores de Mindfulness profundicen en su proceso de desarrollo y aprendizaje.

Los participantes en este programa habrán realizado previamente el Retiro de Formación de profesores Nivel 1 /Teacher Training Retreat Level 1 (TTR1), y tendrán ya experiencia en impartir cursos MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy).

En consecuencia, habrán ido más allá de las primeras exploraciones del contenido y formato del curriculum del programa MBT y estarán en un punto de su desarrollo en que pueden investigar cómo:

- Refinar las habilidades existentes
- Desarrollar más en profundidad la comprensión de la enseñanza y sus temas subyacentes, extraídos de los diferentes mundos de la Ciencia y el Dharma
- Indagar en la “persona del profesor”, y la forma en que cada uno de nosotros se relaciona consigo mismo, con los participantes como individuos, con el grupo y con el proceso de enseñanza en sí.

Una intención general clave del TTR2 es ayudar a los participantes a desarrollar la capacidad y la confianza para enseñar desde la inmediatez de la propia experiencia. Esta capacidad y confianza tienden a crecer a partir de una experiencia profunda con la propia práctica, del proceso de enseñanza y del conocimiento del programa que se imparte.

Desde el punto de vista del desarrollo, muchos profesores encuentran que su confianza de saber lo que se necesita en cada momento se va desarrollando hasta el punto de que pueden, de alguna manera, soltar el aferrarse estrictamente a la enseñanza y relacionarse con todo el proceso desde un lugar más amplio y espontáneo.

## PARA QUIÉN ES ESTE PROGRAMA

El TTR2 se dirige a participantes que:

- Hayan completado el Retiro de Formación de Profesores, nivel 1 (Teacher Training Retreat level 1 - TTR1)
- Hayan impartido un mínimo de tres programas MBCT de ocho semanas
- Hayan participado en un retiro de meditación mindfulness guiado y en silencio de un mínimo de 5 días.

## METODOLOGÍA Y ESTRUCTURA

El aprendizaje se llevará a cabo a través de:

- **Diálogo de grupo** facilitado por los formadores
- Ejercicios en **pequeños grupos y parejas**, practicando y enseñando los elementos centrales del programa
- **Simulación de interacciones** de sesiones de enseñanza de grupos

Este retiro de formación comenzará con un tiempo de orientación y bienvenida, seguido de **dos días de práctica guiada y en silencio**, durante los cuales habrá oportunidad de mantener entrevistas individuales con los profesores. La intención de estos dos días es facilitar la transición y el acceso a una consciencia más amplia y más profunda que será la base y el fundamento de los procesos de desarrollo posteriores.

## Vanessa Hope



Vanessa es profesora, formadora de profesores y supervisora del *Centre for Mindfulness Research and Practice* (CMRP) de la Universidad de Bangor. Vanessa colaboró con Mark Williams desde el inicio del desarrollo del programa MBCT como parte del equipo docente en las investigaciones sobre la efectividad del programa para la prevención de recaídas en depresión. Es, además, profesora certificada y formada de formadores del programa Mindful Self-Compassion (MSC).

## Taravajra



Taravajra es profesor, formador de profesores y supervisor del *Centre for Mindfulness Research and Practice* (CMRP) de la Universidad de Bangor. Taravajra trabaja on grupos comunitarios, cuidadores y personal sanitario del *National Health Service* (NHS) del Reino Unido y dirige el programa de formación en MBCT para el personal médico del NHS en Sussex. Es, además, profesor de yoga y practica meditación desde hace 30 años.

## Estrella Fernández



Estrella es profesora, formadora de profesores y supervisora del *Centre for Mindfulness Research and Practice* (CMRP) de la Universidad de Bangor. Estrella cuenta con más de 25 años de experiencia como psicóloga en ámbitos clínicos, de salud y de empresa y como docente en distintas universidades y escuelas de negocio. Dirige, además, el Itinerario de Formación de Profesores del programa MBCT del CMRP en España. Practica meditación desde el año 2006.

Este programa se impartirá en Castellano y en Inglés (con traducción al castellano).

## FECHAS Y HORARIOS

**Del sábado 22 al sábado 29 de agosto de 2020**

Comienza: el sábado 22 de agosto a las 16h.

Finaliza: el sábado 29 de agosto a las 14h

## LUGAR DE IMPARTICIÓN Y ALOJAMIENTO

**Residencia Sagrados Corazones**

C/ Dr. Juan de Abelló Pascual nº 52

San Lorenzo de El Escorial - 28200 MADRID

## INVERSIÓN (Docencia + Alojamiento y manutención)

**Matrícula reducida\* (hasta el 30 de junio 2020)**

Pago único: **1.650 €**

Pago fraccionado\*\*: **1.750 €**

**Matrícula NO reducida (a partir del 1 de julio 2020)**

Pago único: **1,750 €**

Pago fraccionado\*\*: **1850 €**

\* A efectos de reducción de matrícula se computará la fecha de ingreso del primer plazo

\*\* La mitad del importe al efectuar la inscripción y el **resto antes del 1 de agosto 2020**

**El precio incluye docencia, alojamiento con pensión completa, materiales y diploma de asistencia. Las habitaciones son individuales con baño.**

## FORMA DE INSCRIPCIÓN

La solicitud de inscripción se realiza a través del formulario web debidamente cumplimentado:

<https://mbct-spain.com/formulario-de-inscripcion-teacher-training-retreat-2-ttr2-2020>

Una vez revisada la solicitud, recibirás un correo de confirmación de admisión con información sobre cómo realizar el pago de la matrícula. Deberás remitir el justificante de ingreso a [formacion@mbct-spain.com](mailto:formacion@mbct-spain.com)

## POLÍTICA DE CANCELACIÓN

- Únicamente se aceptarán cancelaciones por escrito (enviadas por correo electrónico o certificado postal)
- Devolución del 90% si la cancelación se solicita antes de 1 mes del inicio del curso.
- No se realizará devolución alguna del pago:
- Si la cancelación se solicita dentro del mes anterior al inicio del curso.
- En caso de fuerza mayor, se podrá optar por realizar el curso en la siguiente edición.
- Una vez iniciada la formación, se podrá estudiar la posibilidad de recuperar las sesiones no realizadas, en ediciones posteriores.

*MBCT'SPAIN se reserva la posibilidad de cancelar un evento en el caso de que no se cubran las plazas. En este caso se le devolverá al alumno el dinero abonado por este curso, pero MBCT'SPAIN no se hará cargo del coste del transporte.*

## ORGANIZA E INFORMA

E-mail: [formacion@mbct-spain.com](mailto:formacion@mbct-spain.com)

Tel.: +34 649 32 81 35

(de 9h. a 14h. lunes a viernes)

[www.mbct-spain.com](http://www.mbct-spain.com)