

## PROGRAMA

### Viernes 3 de Mayo

- 12:00 – 14:00 – Pre-sesión
- 14:00 – 16:00 – Comida
- 16:00 – 18:30 – Sesión 1:  
*Conciencia y piloto automático*

### Sábado 4 de Mayo

- 10:00 – 12:30 – Sesión 2:  
*Vivir en nuestra cabeza*
- 12:30 – 13:00 – Descanso
- 13:00 – 14:00 – Seminario
- 14:00 – 16:00 – Comida
- 16:00 – 18:30 – Sesión 3:  
*Unificar la mente dispersa*

### Viernes 17 de Mayo

- 11:30 – 14:00 – Sesión 4:  
*Reconocer la aversión*
- 14:00 – 16:00 – Comida
- 16:00 – 18:30 – Sesión 5:  
*Permitir/Dejar ser*

### Sábado 18 de Mayo

- 10:00 – 12:30 – Sesión 6: *Los pensamientos no son hechos*
- 12:30 – 13:00 – Descanso
- 13:00 – 14:00 – Seminario
- 14:00 – 16:00 – Comida
- 16:00 – 17:30 – Seminario
- 17:30 – 18:00 – Descanso
- 18:00 – 19:30 – Seminario

La Jornada está dirigida Psicólogos Clínicos de la Red de Salud Mental de Extremadura (SES).

### INSCRIPCIÓN

Cumplimentar formulario online

<http://www.fundesalud.es/web/formacion> )

### Viernes 7 de Junio

- 12:00 – 19:00 – *Día de práctica intensiva*

### Sábado 8 de Junio

- 10:00 – 12:30 – Sesión 7: *¿Cómo puedo cuidar mejor de mí?*
- 12:30 – 13:00 – Descanso
- 13:00 – 14:00 – Seminario
- 14:00 – 16:00 – Comida
- 16:00 – 18:30 – Sesión 8:  
*Consolidación y generalización de lo aprendido*
- 18:30 – 19:00 – Descanso
- 19:00 – 20:00 – Dudas finales y cierre de la formación

### Viernes 14 de Junio – Sábado 15 de Junio – Domingo 16 de Junio

Contacto telefónico o por email en relación a tareas de la sesión 7

# FORMACIÓN EN TÉCNICAS DE TERAPIA BREVE

## Dr. Miguel Gárriz

*Psicólogo Clínico vía PIR (Hospital Clínic de Barcelona)  
Doctor por la Universidad Autónoma de Barcelona.  
Trabaja como Psicólogo Clínico en el Instituto de Neuropsiquiatría  
y Adicciones del Parc de Salut MAR de Barcelona.  
Amplia Formación en la conducción de grupos y en Mindfulness en  
los protocolos MBSR, MBCT y DBT*

**|Aula Docente Casa de la Mujer de  
Cáceres|**

**Sesión 1 ,2 y 3:** 3 y 4 de mayo de 2019

**Sesión 4, 5, 6:** 17 y 18 Mayo de 2019

**Sesión 7 y 8:** 7 y 8 de Junio de 2019

## ORGANIZAN:

