

"Descubriendo tu Calma Interior"

Programa Oficial MSC Mindful Self-Compassion

EL PODER DEL AMOR A TI



OBJETIVOS DEL CURSO



Dejar de tratarse a sí mismo/a con dureza

Manejar las situaciones difíciles con más facilidad

Motivarse a sí mismo dándose ánimo en lugar de criticarse

Transformar relaciones difíciles tanto antiguas como nuevas

Llegar a ser el mejor cuidador de sí mismo

Desarrollar la presencia y el amor propio en la vida cotidiana

Saborear la vida y cultivar la felicidad

Comprender la teoría e investigación sobre el programa

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC).

Diseñado para cultivar la habilidad de la compasión o amor incondicional hacia una/o misma/o.

Basado en “la innovadora investigación” de Kristin Neff y “la experiencia clínica” de Christopher Germer, psicólogo clínico especializado en Mindfulness.

IMPARTIDO POR:

CELIA GORDILLO



Terapeuta Gestalt y Profesora acreditada del programa oficial MSC (Mindful Self-Compassion)

Center for Mindful Self-Compassion
(University of California)

@deceliagordillo

ROSA GONZÁLEZ

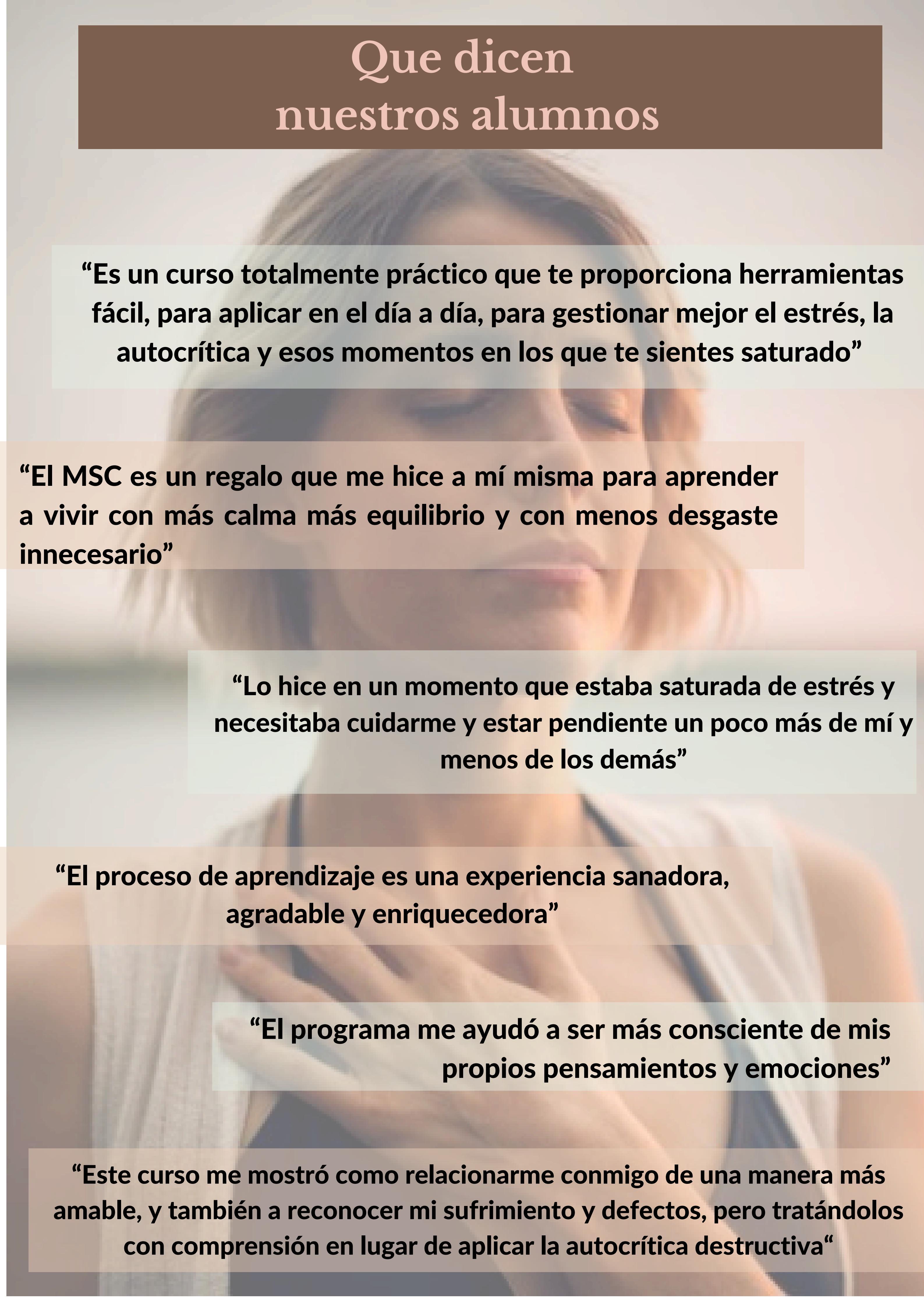


Coach, Formadora en Soft Skills, Atención Plena y Autocompasión

Profesora acreditada de los programas oficiales MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) y MSC (Mindful Self-Compassion)

@rosaemoveris

Que dicen nuestros alumnos



“Es un curso totalmente práctico que te proporciona herramientas fácil, para aplicar en el día a día, para gestionar mejor el estrés, la autocritica y esos momentos en los que te sientes saturado”

“El MSC es un regalo que me hice a mí misma para aprender a vivir con más calma más equilibrio y con menos desgaste innecesario”

“Lo hice en un momento que estaba saturada de estrés y necesitaba cuidarme y estar pendiente un poco más de mí y menos de los demás”

“El proceso de aprendizaje es una experiencia sanadora, agradable y enriquecedora”

“El programa me ayudó a ser más consciente de mis propios pensamientos y emociones”

“Este curso me mostró como relacionarme conmigo de una manera más amable, y también a reconocer mi sufrimiento y defectos, pero tratándolos con comprensión en lugar de aplicar la autocritica destructiva”

A soft-focus photograph of a woman with long, wavy hair looking down at an open book she is holding. The background is a light, warm color.

“Si tu amor no te incluye a ti mismo, es incompleto”

El Programa está dirigido a:

- Cualquier persona interesada en aprender a cuidarse y cuidar a los demás de una forma saludable.
- Profesionales de la salud, médicos, psicólogos, educadores, profesores, cuidadores, padres, madres...
- Personas que quieren crecer con recursos para vivir mejor, a pesar de los retos que nos presenta la vida.
- Quien quiera vivir plenamente el momento presente, en lugar de pasar de puntillas por la vida.

No es necesario experiencia previa ni conocimientos.



METODOLOGÍA

El curso (MSC) se compone de **8 sesiones de 3h cada una + sesión de Retiro.**

Las actividades del programa incluyen meditaciones específicas, charlas cortas, ejercicios experienciales, compartir en grupo lo que se va experimentando en los ejercicios y se entregarán todas las prácticas para casa.

El objetivo es que los participantes experimenten directamente la experiencia de la compasión hacia uno mismo y aprendan las prácticas para que las utilicen en su día a día.

Formato Online vía Zoom

Horario (*)

**España 17:30. Argentina 13:30
México 10:30. Colombia 9:30**

(*) El 29-03-2026 se adelanta 1 hora en España y el horario puede variar en el resto de países si no realizan el mismo cambio horario

Lunes:
16 y 23 de febrero
2, 9, 16 y 23 de marzo
6, 13 y 20 de abril



COMO TRABAJAMOS

El Programa MSC está estructurado en 8 sesiones más una de retiro con los siguientes contenidos:

Sesión 1: Introducción a la Autocompasión.

Sesión 2: Practicando Mindfulness.

Sesión 3: Practicando la Bondad Amorosa.

Sesión 4: Descubriendo tu Voz Compasiva.

Sesión 5: Viviendo Profundamente.

Sesión R: Retiro, de práctica intensiva.

Sesión 6: Encontrándose con Emociones Difíciles.

Sesión 7: Explorando Relaciones Difíciles.

Sesión 8: Abrazando tu Vida.

“Frente a la autocrítica
destructiva aprenderás a
ofrecerte el mismo apoyo que
ofrecerías a un ser querido”



MI PAZ INTERIOR

*Esta en mi corazón, en mi
mente y espíritu*

LA MATRÍCULA INCLUYE

- **Formación completa teórico práctico**
- **Cuadernos de trabajo del alumno**
- **Audio de todas las prácticas de meditaciones y ejercicios guiados**
- **Seguimiento individualizado**
- **Certificado Oficial del Programa MSC a la finalización del Programa (*)**

(*) La realización de este curso **NO implica la capacitación para la docencia del programa MSC**, según los estándares de formación de sus creadores, siendo, sin embargo, éste el primer paso obligado e imprescindible para capacitarse como formador del Programa.

INVERSIÓN

Si traes a un amigo los dos disfrutaréis del precio reducido.

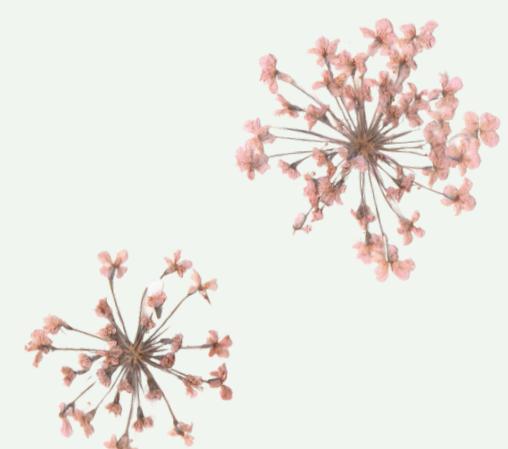
Tarifa precio reducido..... 320 Euros

Tarifa precio normal..... 380 Euros

Información :

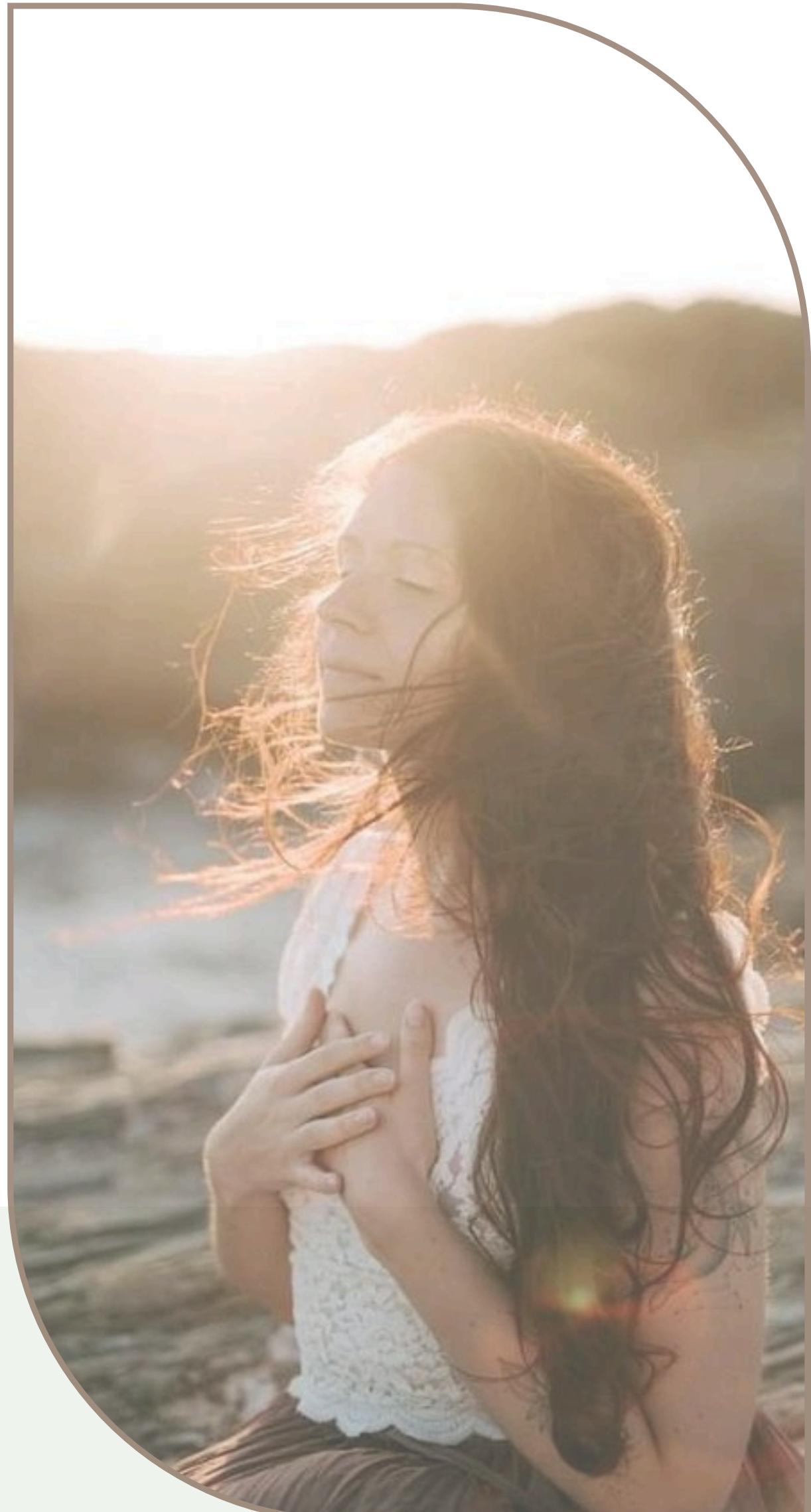
Celia Gordillo: celiagordillo@hotmail.com
Teléfono: 620 887 339

Rosa González : info@emoveris.es
Teléfono: 647 50 42 46



MÁS SOBRE MSC

Las investigaciones demuestran que el entrenamiento en este programa aumenta la atención plena, la amabilidad hacia uno mismo/a y hacia los demás, la satisfacción vital, disminuyendo a su vez la depresión, la ansiedad y el estrés.



Para más información:

PINCHA en AQUÍ