



MINDFULNESS PARA UNA CONDUCCIÓN MÁS ATENTA Y SEGURA

Un entrenamiento de 8 semanas para mejorar la atención y reducir el estrés en la conducción de vehículos, mediante la conciencia plena (Mindfulness).

ORGANIZA:



PREVENCIÓN
DE ACCIDENTES
DE TRÁFICO

desde
1968

www.conplenaconciencia.com

MINDFULNESS PARA UNA CONDUCCIÓN MÁS ATENTA Y SEGURA

La **Asociación para la Prevención de Accidentes de Tráfico (P(A)T)** es una entidad privada sin ánimo de lucro i declarada de utilidad pública con dos objetivos básicos:

- La reducción del número de personas que fallecen y resultan heridas en siniestros de tráfico.
- La ayuda, la orientación y defensa de los derechos de las víctimas.

La formación y la práctica de Mindfulness puede contribuir a la consecución de **los objetivos referenciados** y, por esta razón, con la colaboración de los representantes de la Asociación, proponemos esta acción formativa en el marco de las celebraciones del 50 Aniversario de la Asociación, que se celebra este año 2018.

Los estudios sobre accidentes de tráfico nos demuestran que la atribución de la causa de los accidentes se explica porcentualmente en la siguiente proporción:

- **70-90% por factor humano**
- 6-12% por factor vía/carretera, y
- 4-10% por el vehículo

Mientras conducimos cada vez existen más distracciones que a menudo provocan mayor desconexión con lo que hacemos. **Son factores concurrentes de la conducción**, altamente asociados al factor humano, **debido a una creciente falta de atención**, y una conducción cada vez menos comprometida y empática.

Según la DGT **los accidentes por distracción causan el 30% de las víctimas mortales de accidentes**, por lo que cada año fallecen al menos 500 personas en accidentes de tráfico en los que la distracción aparece como factor concurrente. Según el "Anuari estadístic d'accidents de trànsit de Catalunya" en 2016 **más del 50% de los factores concurrentes en accidentes de tráfico se explican, por infracción, error y distracción del conductor/a**. Cabe destacar que estos factores afectan a víctimas que incluyen a conductores y también a pasajeros y viandantes.

Proponemos un programa Introductorio de Mindfulness de 8 semanas para mejorar la atención y reducir el estrés en la conducción de vehículos, con la intención de poner en marcha un entrenamiento en atención plena que pueda tener efecto sobre estos patrones cada vez más extendidos de conducción. Este programa es fruto de la colaboración de Con Plena Conciencia y la asociación de Prevención de Accidentes de Tráfico P(A)T.

Una formación experimental e interactiva inspirada en el entrenamiento MBSR (Mindfulness Based Stress Reducction) del Dr. Jon Kabat-Zinn así como en los resultados de investigaciones y aplicaciones prácticas de Mindfulness en el ámbito de la conducción de vehículos.

MINDFULNESS PARA UNA CONDUCCIÓN MÁS ATENTA Y SEGURA

En nuestra experiencia, Mindfulness se traduce en ventajas en las siguientes situaciones ligadas a la conducción:

- **Claridad mental**, derivada de una atención más imparcial, con una mejor toma de decisiones.
- Mejor capacidad de conectar con los demás, **más paciencia y empatía** con otros conductores y peatones.
- Mejoras en la eficiencia y eficacia resultado de una **mayor atención y concentración**.
- Una **conducción más presente**, relajada, más solidaria y segura.

Contenido del programa. En cada sesión se presentará un tema que irá acompañado de:

- Prácticas guiadas de Mindfulness
- Ejercicios y dinámicas grupales
- Consejos prácticos de seguridad vial
- Plan de entrenamiento semanal, entre sesiones

Contenido de las sesiones:

- 1- Qué es Mindfulness, su génesis moderna. Que nos dice la ciencia de sus beneficios.
- 2- Percepciones y realidad. Cómo percibimos lo que nos pasa y cómo reaccionamos.
- 3- Inteligencia emocional con Mindfulness.
- 4- La reacción biológica del estrés. Los riesgos del estrés.
- 5- Como prevenir y regular el estrés desarrollando resiliencia.
- 6- Comunicación consciente y no violenta.
- 7- Cultivando hábitos saludables y gestión del Tiempo
- 8- Aplicando Mindfulness a una conducción más atenta y responsable.

INSCRÍBETE



Facilitarán el programa:

YOLANDA DOMENECH

Psicóloga y Directora de la asociación de Prevención de Accidentes de Tráfico P(A)T
Experta en psicología de emergencias

CARLES RUIZ-FELTRER

Instructor Mindfulness-MBSR certificado por Instituto esMindfulness
Co-fundador Asoc. Prof. Instructores Mindfulness-MBSR

LUGAR: OXIGENO EMOCIONAL
Carrer Rogers, 65, pl. 1 - 08028 BARCELONA
Teléfono: 93 280 95 89

SESIONES PRESENCIALES de 2,5h.
de 18.30h a 21h

FECHAS: MIÉRCOLES
10,17, 24 y 31 de Octubre
7, 14, 21 y 28 de Noviembre

DÍA PRÁCTICA INTENSIVA:
Sábado 17 de Noviembre
de 10:00h a 18:00h

SESIÓN INICIAL INFORMATIVA
abierta y gratuita:

Miércoles 3 de Octubre, de 19:00h a 20:30h

Sesión obligatoria para los participantes en el programa

PRECIO: 350€
Incluye:

- Programa presencial de 30h
- Libro "Mindfulness Práctico. Reduce el estrés y vive con conciencia plena" (Ed. Oberón-Grupo Anaya)" de Carles Ruiz-Feltrer
- MP3 con prácticas guiadas para el entrenamiento semanal.

FECHA LÍMITE INSCRIPCIÓN:
30 de Septiembre de 2018

*Una parte de los ingresos de este programa se destinará a la promoción de las campañas de la Asociación de Prevención de accidentes de Tráfico para mejora de la seguridad vial y sensibilización social hacia la prevención de los accidentes.

PARA MÁS INFORMACIÓN: info@conplenaconciencia.com - Teléfono: 615 932 457

www.conplenaconciencia.com