NACER SABIAMENTE: FORMACIÓN

EL método Nacer Sabiamente es una formación para profesionales del mundo del nacimiento que ha llegado para sumar; no pretende sustituir las estrategias ya existentes de preparación al nacimiento, si no añadir conocimientos INDISPENSABLES para todas las personas, más imprescindibles cuando tratamos con seres humanos en nuestra profesión; conocimientos sobre comunicación, sobre cómo funciona la mente humana, y sobre cómo influir en los procesos conscientes e inconscientes para de este modo poder amplificar de forma exponencial nuestra capacidad de ayudar a los demás. Por supuesto, todo esto enfocado a lograr un proceso del nacimiento más satisfactorio y saludable en todos los sentidos. Nacer sabiamente te dará la capacidad de comunicarte mejor y de conocer cómo funciona la mente humana de manera que no solo conseguirás ser una mejor acompañante emocional , logrando un entrenamiento mental impresionante para quien tenga la suerte de tenerte a su lado, si no que posiblemente marque un antes y un después en tu propia experiencia vital.

No olvides que las habilidades comunicativas y la comprensión de la mente son insustituibles para aquellos que trabajan en la salud. Podemos saber mucho sobre estadísticas, uso de instrumental médico, análisis de variables bioquímicas y cardiotocográficas, protocolos y evidencia, pero si no sabemos usar la herramienta más importante que tenemos, nunca podremos dar lo mejor de nosotros.

Y la herramienta más importante que tienes,

ERES TÚ.

ALEJANDRO OJEDA COMADRÓN

INFORMACIÓN SOBRE EL CURSO.

Nombre del curso: Certificación Nacer Sabiamente®

Breve descripción del curso: Curso presencial teórico-práctico sobre estrategias efectivas de comunicación y gestión mental de procesos conscientes e inconscientes, enfocado al nacimiento.

Fecha: Módulo 1: 19 y 20 de Octubre (9-14h 15-20:30h), Módulo 2: 16 y 17 de Noviembre (9-14h 15-20:30h)

Lugar: **Madrid** →Centro Sane Pilates

Objetivos:

- Conocer características deficiencias generales y recurrentes del modelo mental actual del proceso del nacimiento.
- Plantearse y saber plantear un modelo útil y claro sobre el proceso del nacimiento, ayudando a crear estrategias de implementación en cualquier tipo de preparación al nacimiento, incluso durante el propio proceso de parto.
- Aprender a enfocar nuestro ejercicio profesional de modo que podamos dar lo mejor de nosotros mismos.
- Obtener recursos comunicativos básicos e imprescindibles para el proceso de acompañamiento.
- Conocer cómo funciona la mente, la atención, el aprendizaje, la memoria, la proyección al futuro y las emociones.
- Aprender utilizar dichos procesos de memoria, atención, proyección al futuro y emoción para conseguir cambios básicos emocionales y conductuales enfocados al nacimiento.
- Conocer la fisiología básica del dolor, sus características psicológicas, y cómo desde el método nacer sabiamente podemos ayudar a su gestión y afrontamiento.
- Aprender a diferenciar mente consciente, inconsciente y biológica.
- Desmitificar la hipnosis, conocer su utilidad, entender el proceso.
- Aprender a sugestionar usando el lenguaje y nuestros recursos comunicativos.
- Aprender a combinar procesos conscientes e inconscientes para el cambio.
- Conocer técnicas de inducción hipnóticas concretas y entender su funcionamiento.
- Aprender estrategias concretas de utilización de la hipnosis para el proceso del nacimiento desde el método Nace sabiamente.

Duración y modalidad:

- Presencia:l 40 horas de formación presencial, divididas en dos módulos de fin de semana de 20 horas cada uno, y acceso permanente a la formación online Nacer Sabiamente (Pdf, videos, webinars y material)

NACER® SABIA MENTE

Precio:

- Presencial: pago de los dos módulos: 400 euros. Residentes de matrona 300 euros.

Certificados:

Módulo 1: **Diploma de Certificación en Estrategias mentales de afrontamiento y de comunicación efectiva para el nacimiento**, avalado por Nacer Sabiamente e Innova. Instituto de Salud y Deporte.
Módulo 2: **Diploma de Certificación en procesos mentales conscientes e inconscientes y estrategias para el cambio enfocadas al nacimiento**, avalado por Nacer Sabiamente e Innova. Instituto de Salud y Deporte.
Si se realizan los dos módulos: Certificado que autoriza a aplicar el Método Nacer Sabiamente y a aparecer en el directorio de profesionales Certificados de la página web donde podrán encontrarte.

Ponente: Alejandro Ojeda Pérez (Alejandro Ojeda Comadrón)

Matrona desde el año 2013, Padre, actualmente responsable de la sección de matrona en Instituto Innova de Salud y Deporte y trabajando en Hospital Universitario de Vinalopó, creador del método Nacer Sabiamente®, escritor de artículos en serpadres.es, Mi bebé y Yo y en blog propio. Especialista en Hipnosis Ericksoniana por la universidad de Valencia, certificado en hipnosis clínica y Ericksoniana por la Asociación Española de Hipnosis Clásica y Ericksoniana, practitioner en PNL, Master en psicobiología y Neurociencia Cognitiva.

Enamorado de la posibilidad de acompañar en el proceso de dar vida, y fascinado de la mente humana y cómo la comunicación puede modificarla, decidí aportar mi granito de arena a la cualificación de l@s profesionales del mundo del nacimiento.

Empresa o equipo al que pertenece: Innova Woman & Fámily (del equipo Innova. Instituto de salud y deporte) y Hospital Universitario De Vinalopó (Elche)

Dirección web: **www.nacersabiamente.com**

MÓDULO 1: PLANTEAMIENTO, INFORMACIÓN, Y COMUNICACIÓN

1. PLANTEAMIENTO: EL POR QUÉ DEL MÉTODO

Cómo los humanos hacemos modelos sobre el mundo, de qué manera afecta esto al nacimiento, y cómo podemos los profesionales influir y cambiar el modelo mental actual de la mayoría de las personas con el método Nacer Sabiamente.

2. PRIMER PASO: NOSOTROS MISMOS Y NUESTRA INFLUENCIA

La importancia de comprender que somos la herramienta más importante que tenemos para influir en los procesos mentales de l@s demás, y cómo tenemos que plantearnos nuestra intervención en la preparación y proceso del nacimiento para poder ayudar a que este sea lo más satisfactorio posible.

3. LA COLUMNA VERTEBRAL DEL MODELO

Cómo construir un modelo mental adecuado para que cualquier proyecto en la vida tenga más posibilidades de cumplirse y ser satisfactorio, en este caso, cómo podemos construir un modelo mental sobre el parto que ayude a la mujer y su acompañante a facilitar un proceso más saludable y satisfactorio reconociendo y obteniendo los recursos necesarios para poder lograrlo.

4. COMUNICACIÓN: VERBAL Y NO VERBAL, ESTRATEGIAS ESPECÍFICAS, ENTREVISTA.

La importancia de la comunicación, los niveles comunicativos, características del lenguaje, cómo lograr empatizar y facilitar el cambio mediante nuestra comunicación, cómo lograr mediante nuestras preguntas conocer el modelo del mundo de la persona que tenemos delante, desafiándolo para cambiar creencias limitantes si fuera necesario.

5. MEMORIA Y PROYECCIÓN AL FUTURO.

Neurociencia y tipos de memoria, utilidad y proyección al futuro, usos y evocación de recuerdos y la imaginación, experiencias vitales antes, durante, y después de vivirlas.

6. EMOCIONES

Neurociencia de las emociones, que son y para qué sirven, cuerpo/mente, y diferentes tipos de cambio emocional.

7. USO DE LA MEMORIA, IMAGINACIÓN Y EVOCACIÓN PARA LA COMPRENSIÓN Y CAMBIO EMOCIONAL.

Estrategias de cambio emocional como los anclajes, las submodalidades, las posiciones perceptivas y la evocación de las emociones.

8. EL DOLOR EN EL PARTO: NEUROFISIOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DESDE EL MÉTODO NACER SABIAMENTE

Neurofisiología del dolor y del dolor de parto, características del alivio del dolor psicológico, recursos mentales de alivio del dolor en el parto desde el método Nacer Sabiamente.

MÓDULO 2: PROCESOS MENTALES CONSCIENTES E INCONSCIENTES; ESTRATEGIAS PARA EL CAMBIO

1. AMPLIACIÓN DEL MODELO DE LAS 3 MENTES DEL DBM

a. Mente consciente
b. Mente inconsciente
c. Mente biológica

2. ESTADO DE CONCIENCIA ALTERADO, RELAJACIÓN Y FOCALIZACIÓN ¿QUÉ ES Y QUÉ NO ES?

Eliminar mitos, diferenciar teorías del trance, conocer ondas cerebrales, ciclos ultradianos, evidencia científica en hipnosis, autohipnosis, y la importancia de perder el miedo.

3. CONCEPTOS IMPORTANTES

Conceptos indispensables si se quiere tener una base firme sobre la que poder utilizar con eficacia los procesos conscientes e inconscientes. La base sobre la que construir buenas inducciones a estados de conciencia específicos, comprendiendo el cómo y el por qué funcionan.

4. FASES, TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS

La estructura de lo que ocurre y estrategias específicas que explican de forma razonada y comprensible cómo se pueden replicar los patrones aparentemente “mágicos” que consiguen cambios efectivos utilizando nuestra comunicación.

5. LENGUAJE ERICKSONIANO: EL ARTE DE LA SUGESTIÓN

Comprender como con el uso del lenguaje podemos influir directamente en los procesos inconscientes, logrando sugestionar, evocar, y lograr cambios, aprendiendo de forma detallada cada una de las estrategias lingüísticas que utilizaba el psiquiatra Milton Erickson, reconocido mundialmente como el mayor hipnoterapeuta de la historia.

6. TIPOS Y EJEMPLOS DE INDUCCIONES

Ejemplos de inducciones específicas utilizando los recursos antes aprendidos para lograr el estado de conciencia adecuado que después, nos permita el cambio efectivo en la persona que tenemos delante.

7. UTILIZACIÓN, TÉCNICAS BÁSICAS DE APLICACIÓN NACER SABIAMENTE.

Las estrategias específicas del método nacer sabiamente que utilizaremos una vez conseguido el estado de conciencia adecuado. Estas estrategias usadas individualmente serán el complemento perfecto a las sesiones informativas grupales o individuales para una preparación al nacimiento completa y profunda, consiguiendo cambios mentales conscientes e inconscientes que repercutirán sin lugar a dudas en la manera de vivenciar el nacimiento, permitiendo cambiar elementos emocionales tan importantes como la motivación, la confianza, la capacidad de adaptación ante las adversidades, o la respuesta ante el dolor.