



Mindfulness

Docente:

Valentina Milano

Tipologia del Corso:

Workshop Intensivo

Durata:

16 ore

Livello:

Base

Partecipazione:

Il corso si tiene esclusivamente in gruppo

Panoramica del Corso:

Il corso è adatto sia a persone che lavorano come terapisti, sia a chiunque abbia l'interesse ad acquisire conoscenze teoriche e pratiche tese all'equilibrio personale e alla gestione delle emozioni.

Requisiti per la partecipazione:

E' rivolto a persone in buona salute mentale e fisica.

Non sono ammessi pazienti in terapia psichiatrica o persone che assumono psicofarmaci.

Sbocchi occupazionali e professionali:

La Mindfulness rappresenta uno strumento concreto e di sostegno per la prevenzione del burn out degli operatori e nella gestione emotiva. Il corso è indirizzato, dunque, a qualunque figura professionale sia interessata ad un miglioramento del rendimento lavorativo a fronte di una maggiore capacità di concentrazione, e una diminuzione dello stress.

Programma del corso:

"Ieri ero intelligente, volevo cambiare il mondo..."

Oggi sono saggio, mi impegno per cambiare me stesso".

Rumi

Obiettivi del percorso:

Attraverso lo studio e la pratica del protocollo MBSR, il corso si propone di sviluppare l'equilibrio al fine di gestire efficacemente lo stress e le proprie emozioni sia in ambito personale che in equipe. Verrà proposto un confronto tra la MBSR e altri tipi di meditazione.

Programma:

Protocollo MBSR: teoria e pratica di base, accompagnamenti alle sessioni individuali

La gestione delle emozioni sotto stress

La pratica nella vita quotidiana e in ambito lavorativo: come applicare la Mindfulness

Come prevenire il burn out attraverso la pratica

Altri tipi di Meditazione: la calma mentale, lo sviluppo della concentrazione

Prova finale:

È previsto il test finale scritto, teso a verificare le conoscenze acquisite

Crediti formativi:

16 Crediti formativi per il percorso di Naturopatia

Crediti ECM:

Per tutti i nostri corsi è possibile richiedere i crediti ECM, a condizione che ad effettuare la richiesta sia un gruppo di almeno 15 persone.

Valore aggiunto:**Costo:**

400 €

Qualcosa in più:

Sviluppare la piena coscienza, significa ritrovare la capacità di controllare il nostro mentale senza lasciarci distrarre da pensieri automatici. Si tratta di apprezzare ogni istante, favorendo la presa di coscienza sul funzionamento del nostro spirito per costruire attitudini nuove verso i nostri pensieri ed emozioni.