

Scheda sintetica

Titolo dell'aggiornamento	MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction nel Counseling: per il BenEssere di Counselor e Cliente.
Ente erogante	Associazione ARKA
Durata espressa in ore	30 ore
Date e orari di svolgimento	<ul style="list-style-type: none"> • Corso Introduttivo: 20 settembre 2017 (dalle 18:30 alle 21) • Colloquio individuale: data da concordare con il docente • 8 moduli formativi: 1°: 27 settembre 2017 (dalle 18:30 alle 21); 2°: 4 ottobre 2017 (dalle 18:30 alle 21); 3°: 11 ottobre 2017 (dalle 18:30 alle 21); 4°: 18 ottobre 2017 (dalle 18:30 alle 21); 5°: 25 ottobre 2017 (dalle 18:30 alle 21); 6°: 8 Novembre 2017 (dalle 18:30 alle 21); • Giornata Intensiva: 5 Novembre 2017 (dalle 10:00 alle 17) 7°: 15 Novembre 2017 (dalle 18:30 alle 21); 8°: 22 Novembre 2017 (dalle 18:30 alle 21);
Sede di svolgimento	Associazione ARKA - Via Dugnani 1, 20144 Milano
Costi onnicomprensivi a carico del discente	Il costo dell'intero corso (comprensivo di Corso Introduttivo, colloquio individuale, 8 incontri e 1 sabato intensivo) è di 350,00 € (Iva compresa) + 40 euro di tessera associativa 2017
Programma dettagliato	<p>Parti teoriche</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Significato di Consapevolezza ✓ Percezione/ Prospettiva ✓ Stare nel presente avversione/attaccamento ✓ Triangolo Consapevolezza ✓ Stress 1 parte: Teoria sullo stress e sui suoi modi di manifestarsi ✓ Stress 2 parte: Differenza tra reattività e risposta ✓ Crescente capacità di gestire efficacemente lo stress ✓ Comunicazione stressante ✓ Integrare la Mindfulness nelle proprie vite: mix pratica personale <p>Parti pratiche</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Meditazione del Respiro ✓ Body Scan ✓ Mindfull Yoga ✓ Prendere Presenza ✓ Meditazione Camminata ✓ Meditazione Sensazioni/Respiro/Suoni

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Meditazione (senza oggetto) open presence ✓ Presenze ✓ Meditazione della Montagna ✓ Loving Kindness (Metta)
A chi si rivolge	Sia a counselor, sia ad altri professionisti della relazione d'aiuto, sia a tutte le persone che desiderano apprendere e fare un'esperienza di riduzione dello stress attraverso la pratica di consapevolezza.
Numero massimo dei partecipanti ammessi	15
Nominativi dei docenti / relatori	Vincenzo D'Ambrosio
Materiale rilasciato	<input type="checkbox"/> Attestato
Materiale didattico consegnato ai partecipanti	CD con tracce audio per seguire a casa i vari esercizi
Contatti per informazioni	E-mail: info@arkaassociazione.it (www.arkaassociazione.it) tel. 02/87129755)
Procedura di iscrizione	Invio email: info@arkaassociazione.it (www.arkaassociazione.it) tel. 02/87129755)