

## Scheda aggiornamento

|  |   |
|--|---|
| Titolo dell'aggiornamento                  | Pratiche di Mindfulness per il Counselor  |
| Ente erogante                              | SCUOLA DI GESTALT COUNSELING  |
| Durata espressa in ore                     | 16  |
| Tipologia di corso                         | <input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista  |
| Date e orari di svolgimento                | Domenica 19 maggio 2019<br>Domenica 9 giugno 2019<br>orario 9:00-13:00   14:00-18:00  |
| Sede di svolgimento                        | Pomezia o Roma (in location facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici)  |
| Costo onnicomprensivo                      | € 200 euro <input checked="" type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input type="radio"/> IVA esente  |
| A chi si rivolge                           | <input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti   |
| Numero massimo di partecipanti             | 15  |
| Responsabile didattico dell'aggiornamento  | Marina Marini   |
| Nominativo/i del/dei formatore/i           | Patrizia Kappler - Laurea in Psicologia Clinica e Tutela della Salute, Istruttrice di Mindfulness e protocollo MBSR<br>Marina Marini - Counselor Professionista della Gestalt Psicosociale© |
| Metodologia didattica                      | <input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista  |
| Documento rilasciato al discente           | Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling  |
| Materiale didattico consegnato al discente | <input checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale                                   |
| Modalità di richiesta informazioni         | Email: <a href="mailto:info@scuolagestaltcounseling.it">info@scuolagestaltcounseling.it</a><br>Telefono: Scuola di Gestalt Counseling 06.98937113<br>Marina Marini 333-8117600              |

## Programma dettagliato del corso

Il termine MINDFULNESS può essere tradotto con la parola consapevolezza e deriva dal termine "sati" che in lingua pali significa «andare oltre, memoria, ricordo». In realtà di cosa dobbiamo ricordarci e cosa dobbiamo approfondire? Il momento presente, il qui ed ora. Per comprendere la mindfulness è bene conoscere i sette pilastri su cui si poggia: mente del principiante, pazienza, fiducia, non sforzo, non giudizio, accettazione, lasciare andare. Sulla base di questi sette pilastri è possibile comprendere l'importanza del momento presente, del qui ed ora che, come lo stesso John Kabat Zinn afferma, è l'unico tempo di cui disponiamo in quanto il passato non ci appartiene più ed il futuro non si sa se ci apparterrà. La MINDFULNESS non è una tecnica di rilassamento, bensì una pratica di consapevolezza.

L'approccio della GESTALT evoca il pensiero spirituale orientale sebbene rivisitato ed adattato alla cultura e alla società occidentali, e la consapevolezza non solo è l'elemento imprescindibile di questo approccio ma è anche la caratteristica fondamentale del COUNSELING. Diventa quindi facile coniugare la definizione di John Kabat Zinn, il biologo ideatore del protocollo MBSR sulla consapevolezza come elemento «che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza, momento dopo momento» con le competenze del Counselor e ancor più con quelle di un Gestalt Counselor: riconoscere ed accettare ciò che siamo momento dopo momento, essere presenti senza giudizio e senza pregiudizio, senza risposte preconfezionate, lasciando andare il passato e il futuro per vivere nel qui-ed-ora prestando attenzione alla relazione con noi stessi, con gli altri e con il contesto.

La partecipazione al Corso non abilita il partecipante alla qualifica di operatore o istruttore di Mindfulness, né, tantomeno, all'insegnamento delle pratiche della Mindfulness.

### Programma:

1. Pratiche di Mindfulness per il Counselor: la Pratica Seduta e il Body Scan
2. Palestra di Mindfulness: una giornata esperienziale in cui i partecipanti sperimenteranno direttamente l'utilità e l'efficacia delle pratiche della Mindfulness.

### Obiettivi

Allenare la consapevolezza attraverso la MINDFULNESS permette di:

- evitare la modalità di risposta automatica e l'atteggiamento multitasking,
- comprendere maggiormente sensazioni, emozioni e pensieri propri ed altrui,
- migliorare la capacità di ascolto dell'altro,
- migliorare le relazioni interpersonali a qualsiasi livello,
- ridurre il livello di ansia,
- prevenire o diminuire il Burn-out,
- aumentare l'accettazione di sé,
- modificare le modalità abituali di reazione di fronte ad agenti stressogeni,
- potenziare la consapevolezza dei propri stati mentali (meta cognizione),
- ridurre della "ruminazione" mentale,
- potenziare la capacità di concentrazione e memoria.

### Metodologia

Viene realizzata una didattica attiva attraverso situazioni simulate, la visione di situazioni reali e l'espressione verbale dei singoli partecipanti dei propri vissuti emozionali ed esperienziali secondo la metodologia della Gestalt. Vengono stimolate nuove considerazioni e riflessioni nei partecipanti affinché possano acquisire maggior consapevolezza di loro stessi e dei contesti manifesti in tali situazioni.

### Destinatari

Counselor Professionisti (in possesso di un attestato di qualità e di qualificazione professionale dei servizi ai sensi dell'art. 4, L. 4/2013) e alle figure professionali (Psicologi, Psicoterapeuti, Assistenti Sociali, Mediatori Familiari, Medici, Infermieri, Operatori di Comunità, Insegnanti, Pedagogisti ed altre) interessate all'argomento trattato.

### Informazioni ed iscrizioni

Scuola di Gestalt Counseling - tel. 06.98937113  
www.scuolagestaltcounseling.it - info@scuoladigestaltcounseling.it  
Marina Marini 333-8117600

Varie