

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	MBSR Mindfulness Based Stress Reduction nel Counseling: per il BenEssere di Counselor e Cliente.
Ente erogante	ArKa Associazione - Via Dugnani 1, Milano
Durata espressa in ore	30
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	*Incontro Introduttivo: 25 Settembre oppure 16 Ottobre 2019 (dalle 19:00 alle 21:30) *Colloquio individuale: data da concordare con il docente *8 moduli (sessioni di gruppo, Mercoledì dalle 18:30 alle 21:00): 23-30 Ottobre; 6-13-20-27 Novembre; 4-11 Dicembre 2019 *Giornata Intensiva: Sabato 23 Novembre (dalle 10:00 alle 17)
Sede di svolgimento	ArKa Associazione - Via Dugnani 1, Milano (MM Sant'Agostino)
Costo onnicomprensivo	350 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	21
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Gilda Maria Greco
Nominativo/i del/dei formatore/i	Vincenzo D'Ambrosio
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 type="radio"/> Dispense <input checked="" type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Mail a info@arkaassociazione.it Si segnala che è un corso riconosciuto dal MIUR, fruibile dai docenti con Carta del Docente

Programma dettagliato del corso

Il programma MBSR attualmente ingloba pratiche meditative derivanti dall'antica tradizione buddista Theravada, quali: consapevolezza del movimento, del respiro, delle sensazioni, delle emozioni, dei suoni e del pensiero.

La mindfulness è uno stato mentale non concettuale, non-discorsivo, non-linguistico, che soprattutto "apre" a degli insight che portano alla comprensione profonda del funzionamento della mente stessa. È una qualità mentale intrinseca a noi esseri umani da sempre, che va semplicemente riscoperta.

La prospettiva della mindfulness introduce un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza. È un modo per entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi; un modo per prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando la capacità di stare nel presente; un metodo sistematico per gestire stress, dolore e malattie e anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana.

Negli anni, per le sue potenzialità preventive e riabilitative (validate da numerosi studi e ricerche neuro scientifiche), ha trovato spazio in programmi di intervento negli ospedali, nelle comunità terapeutiche, nelle aziende, nelle scuole, e in varie organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress.

Elementi teorici

- Significato di Consapevolezza
- Percezione/ Prospettiva
- Stare nel presente avversione/attaccamento
- Triangolo Consapevolezza
- Teoria sullo stress e sui suoi modi di manifestarsi
- Differenza tra reattività e risposta
- Crescente capacità di gestire efficacemente lo stress
- Comunicazione stressante

Elementi pratici

- Mindfull Yoga
- Meditazione (differenti tipologie)
- Body Scan

Varie

ArKa è un'associazione; per partecipare alle attività e ai corsi è necessario versare la quota associativa annuale (40 euro)