

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	MINDFULNESS QUOTIDIANA, MINDFULNESS PER TUTTI
Ente erogante	BERNE COUNSELING
Durata espressa in ore	8
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	SABATO 21 GENNAIO 2023 ORE 10.00 – 18.00
Sede di svolgimento	Centro Berne, piazza Vesuvio 19, Milano
Costo omnicomprensivo	100 euro <input type="radio"/> + IVA <input checked="" 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	20
Responsabile didattico dell'aggiornamento	ANNA BRAMBILLA
Nominativo/i del/dei formatore/i	ANNA BRAMBILLA
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input checked="" type="radio"/> Esperienziale <input 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	berne@berne.it - 02.4987357 - Per compilare il form di richiesta iscrizione: https://www.berne.it/event/mindfulness-quotidiana-mindfulness-per-tutti/

Programma dettagliato del corso

DESTINATARI: il seminario è aperto a tutti. E' rivolto alle persone che vogliono cominciare ad avvicinarsi alla mindfulness e alla costruzione di un atteggiamento interno più orientato all'essere che al fare. A chi vuole avere maggiore consapevolezza dei propri pensieri, del proprio corpo e delle proprie emozioni, distinguendo "reattività" da "risposta" agli avvenimenti esterni.

OBIETTIVI: Il fulcro sarà sull'attenzione e sulla capacità di orientarla e dirigerla, stabilizzando corpo e mente e attingendo così alle qualità sagge dell'uno e dell'altra.

E se quando suona la sveglia al mattino la spegniamo dolcemente e facciamo 5 lunghi respiri prima di alzarci dal letto, consapevoli che stiamo dando vita ad una nuova giornata?

E se provassimo a bere il caffè con la schiena ben appoggiata allo schienale della sedia e ne assaporassimo l'aroma prima di accedere al gusto, sorso per sorso?

Se cominciassimo cioè a rallentare, a stare nelle esperienze vivendole per quello che sono nella loro pienezza, anziché attraversarle velocemente per passare a quelle successive e rassicurarci che abbiamo fatto tutto quello che dovevamo fare?

La Mindfulness ci insegna a passare dalla modalità del fare a quella dell'essere. Ci insegna ad essere attenti e consapevoli della nostra mente/corpo momento per momento.

Ad osservare, senza giudicare, ciò che accade dentro di noi, imparando a riconoscere gli automatismi con cui spesso reagiamo alle esperienze della vita.

Fermarci, respirare, osservare senza giudizio ci consentono di accedere alla mente lucida che sa rispondere in modo saggio agli avvenimenti, fermando il pilota automatico che spesso guida le nostre azioni causandoci insoddisfazione e frustrazione.

La Mindfulness è una forma di meditazione di consapevolezza che si pratica, in modo formale, sedendosi su di un cuscino.

Ma l'obiettivo è portare la consapevolezza nella vita di tutti i giorni per migliorare la qualità della nostra esperienza, renderci più resilienti e più capaci di fronteggiare lo stress della vita quotidiana.

In questa giornata ci daremo la possibilità di fermarci, respirare e stare in contatto con noi stessi.

Ci saranno alcune parti teoriche, ma molta esperienza.

Faremo un pranzo insieme, in modo mindfulness, col cibo che porterete da casa.

Varie