

Evento formativo riconosciuto da AssoCounseling valido ai fini dell'aggiornamento permanente. Scheda sintetica:

Titolo dell'evento	Mindfulness quotidiana, Mindfulness per tutti
Tipologia	Workshop
Ente erogante	Berne Counseling
Monte ore totale	8
Modalità di erogazione	Presenza
Sede di svolgimento	Centro Berne Due, via Caprera 4/6 Milano
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	Sabato 27 gennaio 2024, ore 10.00-18.00
Costo	€ 100 IVA inclusa
Responsabile didattico	Anna Brambilla
Formatore	Anna Brambilla: psicologa, psicoterapeuta, formatrice e docente, partner del Centro Berne
Metodologia didattica	Mista
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Contatti	Email info@bernecounseling.it
	Tel. 02.4987357
	Web berne.it/calendario

<p>Programma</p>	<p>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.</p> <p>E se quando suona la sveglia al mattino la spegnessimo dolcemente e facessimo 5 lunghi respiri prima di alzarci dal letto, consapevoli che stiamo dando vita ad una nuova giornata?</p> <p>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?</p> <p>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?</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>La Mindfulness è una forma di meditazione di consapevolezza che si pratica, in modo formale, sedendosi su di un cuscino.</p> <p>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.</p> <p>In questa giornata ci daremo la possibilità di fermarci, respirare e stare in contatto con noi stessi.</p> <p>Ci saranno alcune parti teoriche, ma molta esperienza.</p> <p>Faremo un pranzo insieme, in modo mindfulness, col cibo che porterete da casa.</p>
<p>Varie</p>	<p>Scadenza iscrizioni: domenica 7 gennaio 2024</p>
<p>Crediti assegnati da AssoCounseling</p>	<p>8</p>

Disclaimer: i dati qui riportati sono stati comunicati dall'ente erogante sotto la propria responsabilità. L'ente si è impegnato a comunicare tempestivamente ogni variazione ai dati forniti, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti gli eventi formativi riconosciuti da AssoCounseling sono presenti sul sito web istituzionale <https://www.assocounseling.it>