

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Coltivare la Mindfulness
Ente erogante	Berne Counseling
Durata espressa in ore	13
Tipologia di corso	<input type="radio"/> In presenza <input checked="" type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Lunedì 12 ottobre 2020 Giovedì 5 novembre 2020 Giovedì 3 dicembre 2020 Lunedì 21 dicembre 2020 Lunedì 18 gennaio 2021 Lunedì 8 febbraio 2021 Lunedì 1 e 29 marzo 2021 +
Sede di svolgimento	il corso si svolgerà on line sulla piattaforma ZOOM
Costo onnicomprensivo	200 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	
Responsabile didattico dell'aggiornamento	dott.ssa Anna Brambilla
Nominativo/i del/dei formatore/i	dott.ssa Anna Brambilla
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	INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: Per informazioni, contattare la segreteria, dal lun al ven dalle 14,30 alle 18,30. tel: 02/4987357 e-mail: berne@berne.it. Per iscrizioni compilare il form sul sito: https://www.berne.it/coltivare-la-mindfulness/

Programma dettagliato del corso

La MINDFULNESS è l'atteggiamento interno di apertura che permette l'osservazione e il contatto con la propria esperienza interna ed esterna in modo accogliente e non giudicante.

Coltivare la Mindfulness significa coltivare la capacità di "essere attenti" a ciò che accade in modo reale, senza i pregiudizi e i pensieri automatici che spesso influenzano in modo negativo il nostro rapporto con l'esperienza, distorcendola.

Mindfulness è capacità di stare nel presente, di prendersi cura del corpo e della mente e imparare a gestire con meno fatica e sofferenza i momenti difficili della vita.

A chi è rivolto

Il Corso è aperto a tutte le persone che hanno già frequentato un Protocollo MB SR e che vogliono approfondire la pratica della meditazione in un percorso di crescita personale.

Possono partecipare anche persone che hanno già una propria esperienza di pratiche meditative.

Varie

Aspetti organizzativi

E' necessario un abbigliamento comodo e la possibilità di togliersi le scarpe.

Portare un semplice tappetino da yoga e alcuni cuscini per la seduta.



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 alla presente scheda, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti i corsi di aggiornamento riconosciuti da AssoCounseling sono presenti su <https://www.assocounseling.it>