

## Scheda aggiornamento

|  |   |
|--|---|
| Titolo dell'aggiornamento                  | TECNICHE DI RESPIRAZIONE E MINDFULNESS  |
| Ente erogante                              | CDA SCUOLAS DI COUNSELING AD INDIRIZZO SOCIO PSICO PEDAGOGI   |
| Durata espressa in ore                     | 4   |
| Tipologia di corso                         | <input type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input checked="" type="radio"/> Mista  |
| Date e orari di svolgimento                | 22/01/2022 9/13   |
| Sede di svolgimento                        | on line   |
| Costo omnicomprensivo                      | 70 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             | 15  |
| Responsabile didattico dell'aggiornamento  | DOTT.SSA SABRINA GIANNINI   |
| Nominativo/i del/dei formatore/i           | GIAMPAOLO ANSELMI PROFESSIONAL COUNSELOR<br>ASSOCOUNSELING 2596-2020  |
| 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 type="radio"/> Materiale audio/visivo <input checked="" type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale |
| Modalità di richiesta informazioni         | WHATSAPP, MAIL  |

Programma dettagliato del corso

introduzione e aspettative sulla giornata

Sessione teorica mindfulness

Esposizione teorica con slide sulla biografia di John Kabat Zinn e su cosa è la MINDFULNESS:

1. noi siamo abituati ad agire attraverso un pilota automatico: agiamo spesso senza porre attenzione a ciò che stiamo facendo, senza pensarci.
2. default mode: non rispondiamo ma reagiamo a ciò che ci succede- per disinnescare questo meccanismo va fatta pratica meditativa
3. con la meditazione ci si disidentifica da quel dato pensiero, da quella azione, ci si ricongiunge al qui e ora e si producono a livello cerebrale nuove sinapsi.
4. Questo sistema va però allenato e non è necessario riempirci, basta solo qualche minuto al giorno per esercitare il nostro essere a questo cambiamento
5. bisogna ricollegarci ad una buona qualità della presenza
6. centratura e presenza devono essere il risultato di una buona pratica

La piramide di Maslow

Dall'analisi delle informazioni teoriche si estraggono dei punti focali:

1. per essere centrati è necessario aver soddisfatto i propri bisogni
2. focalizzare le energie dove c'è un bisogno: minimo sforzo energetico per una massima resa

esercizi pratici

MINDFOODNESS (esercizio del chicco di uva passa)

BODY SCAN

restituzione del gruppo e saluti

Varie