

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

<b>Titolo dell'evento</b>	Corso di mindfulness con protocollo MBSR		
<b>Tipologia</b>	Corso di aggiornamento		
<b>Ente erogante</b>	COESI APS		
<b>Monte ore totale</b>	16		
<b>Modalità di erogazione</b>	Distanza (FAD)	<input type="button" value="▼"/>	
<b>Sede di svolgimento</b>			
<b>Piattaforma FAD</b>	Zoom	<input type="button" value="▼"/>	
<b>Date e orari di svolgimento</b>	Da lunedì 17 ottobre 2022 a lunedì 5 dicembre 2022 incontri settimanali dalle ore 20.30 alle 22.30		
<b>Costo</b>	€ 100	IVA esente	<input type="button" value="▼"/>
<b>Responsabile didattico</b>	Michela Minigher		
<b>Formatore</b>	Michela Minigher, Istruttore Mindfulness con Master università di Udine in Neuroscienze e Mindfulness		
<b>Metodologia didattica</b>	Mista	<input type="button" value="▼"/>	
<b>Documentazione rilasciata</b>	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling		
<b>Contatti</b>	Email <a href="mailto:segreteria@minigher.it">segreteria@minigher.it</a>		
	Tel. 3476750771		
	Web <a href="https://michelaminigher.it/">https://michelaminigher.it/</a>		

<p><b>Programma</b></p>	<p>Il programma del corso di Mindfulness protocollo MBSR consiste in 8 sessioni di gruppo on line, della durata di 2 ore ciascuno.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cosa non è la Mindfulness / protocollo MBSR parte teorica, presentazione programma 8 settimane e elementi fondanti / Meditazione formale e informale / Consapevolezza del respiro / Pratica di meditazione sul respiro.</li> <li>- Il pilota automatico neurofisiologico e gli automatismi mentali / la meta-attenzione, ascolto consapevole, conversazione consapevole / Allenare l'attenzione con i 5 sensi / Pratica di meditazione con body scan / Inquiry, condivisione di gruppo.</li> <li>- La Mindfulness come strumento di regolazione attentiva-cognitiva e di regolazione emotiva (riconoscere e accettare) / Meditazione di gentilezza (metta) / Inquiry</li> <li>- Mindfulness e neuroplasticità: sistema cerebrale di controllo cognitivo e sistema motivazionale / Psicoeducazione stress e relazione/ assertività / Respiro consapevole e consapevolezza alle sensazioni fisiche / esercizio di osservazione del pensiero.</li> <li>- Come la Mindfulness aiuta a gestire ansia, ruminazione mente, stress, dolore e sofferenza / Pratica di dinamica mentale / Inquiry.</li> <li>- Che tempo fa dentro di te? Gestire le emozioni difficili, uscire dal vortice, accettare e lasciar andare / Condivisione di gruppo su pazienza, adattabilità, resilienza / Meditazione</li> <li>- La fabbrica dei pensieri: il mind wandering. Costi e vantaggi. Come imparare a gestire la mente errante e disidentificarsi dal pensiero / Condivisione di gruppo sul tema / Pratica di meditazione</li> <li>- Il valore del tempo nella Mindfulness: imparare a stare dove si è. Il miracolo della presenza mentale / pratica di meditazione "Senza tempo" / Inquiry</li> <li>- Togliere le sovrastrutture pregiudiziali: il non giudizio nel protocollo MBSR / La gentilezza amorevole incondizionata, uno strumento potente / Meditazione Metta</li> <li>- Sono previsti esercizi quotidiani, da svolgere individualmente a casa, per imparare a padroneggiare appieno la capacità di mindfulness. Verranno rilasciati audio per la pratica quotidiana + dispensa</li> </ul>
<p><b>Varie</b></p>	<p>Percorso riservato ai Soci Coesi: quota associativa 2022: € 15,00</p>
<p><b>Crediti assegnati da AssoCounseling</b></p>	<p><b>16</b></p>