

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

Titolo dell'evento	Corso avanzato di Mindfulness
Tipologia	Corso di aggiornamento <input type="text" value="▼"/>
Ente erogante	Coesi aps
Monte ore totale	8
Modalità di erogazione	Presenza
Sede di svolgimento	Coesi. Via Brigata Re 29, Udine
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	23/09/2023 dalle 9 alle 11 07/10/2023 dalle 9 alle 11 21/10/2023 dalle 9 alle 11 04/11/2023 dalle 9 alle 11
Costo	€ 80,00 + IVA
Responsabile didattico	Quirina Fornasiere
Formatore	Michela Minigher. Counselor, Mindfulness MBSR Professional Trainer e Master Università di Udine in Neuroscienze e Mindfulness
Metodologia didattica	Mista <input type="text" value="▼"/>
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Contatti	Email minimic@libero.it
	Tel. 347 6750771
	Web

<p>Programma</p>	<p>Ripasso dei fondamenti: Attenzione, consapevolezza, compassione amorevole, gentilezza, equanimità, accettazione, disinnescare il pilota automatico e il mind wandering</p> <p>Consapevolezza del respiro Bodyscan Osservazione dei pensieri Meditazione camminata</p> <p>Pratyahara: il ritiro dei sensi Raggiungere lo stato di flow nella meditazione</p> <p>Mindful Dreaming: tra sogno lucido e consapevolezza onirica Il tessitore di sogni Floating e Mindfulness: Zero Body Viaggiare nel tempo e nello spazio</p> <p>Accenni alla pratica di Mindful eating</p> <p>Durante ogni incontro si svolgeranno: meditazioni guidate, esercizi di dinamica mentale, visualizzazioni, inquiring, condivisioni e feedback in gruppo.</p> <p>Lavori in sottogruppi</p>
<p>Varie</p>	<p>Attività riservata ai Soci Coesi in regola con la quota associativa 2023 di € 15,00. Link per l'iscrizione: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScPqH9kMipMUL9OEOOxTiWRZjVh_K5uCEY5_eQ4sZTXcwL_eQ/viewform?usp=sharing</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>