

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Mindfulness per superare lo stress e aiutare il corpo a guarire
Ente erogante	C.S.C.P. Centro Scuole Counseling e Psicoterapia
Durata espressa in ore	14
Tipologia di corso	<input type="radio"/> In presenza <input checked="" type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	7 incontri settimanali di ore 2 ciascuno, per un totale di 14 ore. INCONTRI ANNO 2022: Mercoledì 26 gennaio, Mercoledì 2 febbraio, Mercoledì 9 febbraio, Mercoledì 16 febbraio, Mercoledì 23 febbraio, Mercoledì 2 marzo, Mercoledì 9 marzo ORARIO: dalle ore 20:30 alle ore 22:30
Sede di svolgimento	Piattaforma Zoom
Costo omnicomprensivo	98 euro <input type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input checked="" 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	10
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Giuseppe Latte
Nominativo/i del/dei formatore/i	Carla Pellegrini, biologa, insegnante, counselor, istruttrice Mindfulness
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input checked="" type="radio"/> Esperienziale <input 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	Mail: info@cscp.it Tel: 055/294670

Programma dettagliato del corso

E' ormai appurato, attraverso una miriade di rigorosi dati scientifici sperimentali, come mente e corpo siano profondamente interconnessi e come i pensieri, le credenze, le emozioni e il contesto relazionale di ciascuno, contribuiscano all'insorgenza delle patologie cronico - degenerative e come, invece, uno stato di benessere emotivo potenzi i meccanismi naturali di guarigione e gli stessi trattamenti medici.

In questo senso la pratica della Mindfulness, unita ad altri percorsi validati da plurime esperienze, come il metodo psiconcologico Simonton e la Psicosintesi, possono esserci di grande aiuto.

Mindfulness è la traduzione inglese della parola Sati nell'antica lingua Pali, che significa "presenza mentale" o "attenzione consapevole" e sviluppa una modalità di essere e di vivere pienamente presenti alla propria esperienza, fatta di pensieri, emozioni e sensazioni fisiche.

Il metodo Simonton aiuta a dare importanza alla gioia e alle esperienze positive per la propria salute e a lavorare sulle convinzioni profonde malsane che condizionano la nostra reattività alla vita e quindi alla malattia.

La Psicosintesi, insieme alla Visione Sistemica, ci aiuta ad allargare il nostro orizzonte esistenziale e a incamminarci verso una dimensione trans personale della nostra vita e della realtà tutta.

Il percorso è utile per chi si trova ad affrontare le ansie e le difficoltà di una malattia cronica ma anche alle eventuali persone di sostegno e a qualsiasi altra persona impegnata nella ricerca interiore e nella cura di sé e degli altri, anche professionalmente.

Il programma prevede:

- Addestramento graduale e intensivo alla pratica della consapevolezza,
- Esercizi e pratiche di sviluppo percettivo per imparare a disattivare gli automatismi dei pensieri, il doloroso rimuginare.
- Esercizi per imparare a prendere consapevolezza dei propri stati emotivi
- Curarsi con la gioia
- La trasformazione delle credenze
- Esercizi di esplorazione e visualizzazione
- Esercizi di ascolto e condivisione delle esperienze
- Letture e riflessioni sulla natura della mente, sull'impermanenza e la creatività della vita

Varie

Per partecipare è necessario essere soci di CSCP e versare una quota associativa annuale di € 50,00.