

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

Titolo dell'evento	MINDFULNESS per superare lo stress e riconnettersi alla vita
Tipologia	Corso di aggiornamento <input type="text" value="▼"/>
Ente erogante	C.S.C.P. Centro Scuole Counseling e Psicoterapia
Monte ore totale	12
Modalità di erogazione	Presenza
Sede di svolgimento	Sede di C.S.C.P., Via Benedetto Varchi n. 34 Firenze
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	6 incontri settimanali di ore 2 ciascuno, per un totale di 12 ore. INCONTRI ANNO 2023: Mercoledì 8 novembre, Mercoledì 15 novembre, Mercoledì 22 novembre, Mercoledì 29 novembre, Mercoledì 6 dicembre, Mercoledì 13 dicembre. ORARIO: dalle ore 19:30 alle ore 21:30
Costo	€ 100,00 IVA esente <input type="text" value="▼"/>
Responsabile didattico	Dott. Giuseppe Latte
Formatore	Dott.ssa Carla Pellegrini, biologa, insegnante, counselor, istruttrice Mindfulness
Metodologia didattica	Esperienziale <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 info@cscp.it
	Tel. 055/294670
	Web www.cscp.it

<p>Programma</p>	<p>Mindfulness è la traduzione inglese della parola Sati nell'antica lingua Pali, che significa "presenza mentale" o "attenzione consapevole". E' merito di Jon Kabat Zinn, dagli anni '80, di aver strutturato un percorso di mindfulness attingendo in modo pragmatico alla tradizione orientale, coniugandola con aspetti psicoeducazionali occidentali e sviluppando così un protocollo rivelatosi un eccezionale strumento di sviluppo personale. Lavorando sull'attenzione consapevole, la pratica "mindfulness" promuove una modalità di essere e di vivere pienamente presenti alla propria esperienza, fatta di pensieri, emozioni, e sensazioni fisiche e apre alla capacità di stare con qualsiasi cosa stia avvenendo nel momento presente, senza cercare subito di cambiarla o di scappare. L'allenamento alla mindfulness ci aiuta in questo modo a superare gli automatismi emozionali, contattare le nostre risorse più vere e, senza farsi trascinare dalle emozioni tiranniche, fare scelte più libere e consapevoli. Questo è fondamentale per trovare anche una più serena interazione con gli altri, in famiglia, nel lavoro, nelle dinamiche sociali. Il percorso, inoltre, oltre che formativo può dirsi "trasformativo", in quanto entrando in contatto con la propria interiorità, si incontrano immancabilmente anche i temi più profondi dell'esistenza: il cambiamento, l'interconnessione, ma anche la grande capacità creativa che è nella natura e quindi nell'essere umano. Sorge allora una consapevolezza sempre più profonda, non solo concettuale, che può essere di grande aiuto nella continua, incessante ricerca di sempre nuovi equilibri e per riconnettersi, sotto tutti gli aspetti e in modo più armonico, con il flusso della vita. Un volume crescente di prove scientifiche conferma inoltre la validità della pratica mindfulness come sostegno importante per la salute, sia fisica sia mentale. Il programma integra le pratiche base della mindfulness secondo Jon Kabat Zinn con quelle di altri percorsi super validati, come la Psicosintesi e il metodo Simonton ed è arricchito e sostenuto dalla Visione Scientifica Sistemica. E' utile per qualsiasi persona sia in cerca di una dimensione diversa della propria esistenza, più piena e ricca di umanità ma anche per chi è impegnato, professionisti della cura, nell'aiutare gli altri a superare il disagio, lo stress e a portare più armonia nella propria vita.</p>
<p>Varie</p>	<p>Per partecipare è necessario essere soci di CSCP e versare una quota associativa annuale di € 50,00.</p>
<p>Crediti assegnati da AssoCounseling</p>	<p>12</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>