

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Sviluppare le qualità dell'essere alla luce della Deep Mindfulness
Ente erogante	Il filo del Sé - FYM /MindfulnessProject
Durata espressa in ore	72
Tipologia di corso	<input type="radio"/> In presenza <input checked="" type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Moduli settimanali di 2 ore. Il programma è articolato in 3 cicli di tre mesi l'uno: - ciclo 1 dal 27 settembre al 20 dicembre - ciclo 2 dal 10 gennaio al 28 marzo - ciclo 3 dal 4 aprile al 20 giugno
Sede di svolgimento	online
Costo onnicomprensivo	700 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	20
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Antonella Nardone
Nominativo/i del/dei formatore/i	Massimo Gusmano Antonella nardone
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 checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	antonella.nardone@ifilodelse.it

Programma dettagliato del corso

Il corso, mira ad un lavoro sulla qualità dell'essere del counselor per migliorare la sua capacità di ascolto rendendola più aperta, più equanime e meno proiettiva. Forniremo esperienze atte ad acquisire elementi di conoscenza e di pratica per rompere i condizionamenti mentali e modificare quelle attitudini della vita che portano sofferenza trasformandole in altre che mirano alla pacificazione e al vero e profondo benessere e che sono la base della crescita interiore. Offriamo un percorso di crescita interiore usando gli strumenti della deep Mindfulness per riportare nella vita quotidiana laica e contemporanea, i temi e i principi fondamentali della psicologia buddhista. Tutte le lezioni sono suddivise in una parte teorica e una parte esperienziale per riportare la teoria alla vita personale.

Temi del primo ciclo

L'eredità familiare
I tre livelli della Mindfulness: disfunzionalità del sé - relazioni- dimensione transpersonale .
Cosa ci fa soffrire?
Metodi per stare meglio
La relazione corpo-mente
Le emozioni distruttive
Le risorse
I condizionamenti
L'ambiente
La presenza
L'autosservazione

Temi del secondo ciclo

Guardiamo la vita in grande
L'interdipendenza
Cosa ci viene dal passato?
Il rapporto con il fine vita
Destino e libero arbitrio
Lavorare su di sé
Usare della vita
Lasciar andare
Chi e cosa ci insegna?
Le virtù della saggezza 1
Le virtù della saggezza 2

Temi del terzo ciclo

I condizionamenti
La benevolenza
La compassione
La non invidia
L'equanimità
Porre le basi del cambiamento
L'io funzionale e l'Ego
La dimensione transpersonale
La vera libertà
La spiritualità autentica
Scegliere una Direzione

Varie

\