

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	La Deep Mindfulness in relazione
Ente erogante	Il filo del Sé - FYM /MindfulnessProject
Durata espressa in ore	75
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Moduli di week end in presenza Il programma è articolato in 5 moduli - orari 9-17 13-14 novembre 2021 19-20 marzo 2022 21-22 maggio 2022 1-2 ottobre 2022 12- 13 novembre 2022
Sede di svolgimento	sede de Il filo del Sé a Roma Nord- Castelnuovo di Porto.
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	12
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	scrivere a antonella.nardone@ifilodelse.it

Programma dettagliato del corso

La DEEP MINDFULNESS IN RELAZIONE

Entreremo nel mondo della relazione con lo sguardo della psicologia buddhista infatti la Deep Mindfulness aiuta a scoprire nuove possibilità della mente che portano alla pacificazione e alla saggezza e che sono espresse nella liberazione dai tre veleni: attaccamento, avversione e ignoranza e dallo sviluppo delle quattro qualità della mente: amorevole gentilezza, gioia compartecipe, compassione e equanimità; apprenderemo a riportare questi temi nella relazione di aiuto per sviluppare quella attitudine all'autenticità, all'etica e alla presenza mentale che sono potenti fattori di miglioramento delle qualità umane e quindi del benessere personale e relazionale. Ciò che qualifica maggiormente la Deep Mindfulness è che la principale causa che produce la sofferenza negli esseri umani è l'identificazione con l'io o Identità; la pratica della Deep Mindfulness mira da una parte a renderla sana ed equilibrata e dall'altra a superarla, usandola, senza attaccamento ai suoi condizionamenti. Ciò che si cerca di sviluppare non è solo un metodo e delle competenze ma soprattutto quelle qualità dell'essere che attengono alla relazione con sé stessi e alle relazioni interpersonali.

Il programma si articola in 5 week end in presenza che seguiranno un percorso ma che potranno essere seguiti anche singolarmente. Sono 5 moduli in cui, attraverso poca teoria e molta pratica (giochi a coppie, rappresentazioni, simulazioni, riflessioni personali) e condivisione svilupperemo una profonda indagine introspettiva

1° modulo: come comunico?

Ognuno di noi è condizionato dalla propria storia familiare, dall'ambiente in cui vive, dalle esperienze personali e questi condizionamenti influiscono automaticamente sul nostro modo di comunicare; è bene conoscerli per non subirli

2° modulo: come ascolto l'altro?

Attrazione e repulsione, proiezioni e collusioni distorcono la capacità di ascolto: apprenderemo a diventarne consapevoli e a liberarci dalla loro influenza.

3° Modulo: come mi ascolto?

Alla base della relazione con l'altro c'è la relazione con sé stessi: andare alla radice del frutto dei condizionamenti della nostra mente diventa motivo di una ulteriore indagine: è la meditazione lo strumento principe per apprendere ad ascoltarsi; esploreremo le diverse modalità di meditare provenienti dalle tradizioni buddhiste

4° Modulo: come interagisco?

Diventare consapevoli della legge della interdipendenza ci permette di comprendere le cause dei fenomeni relazionali e di avere uno sguardo sulle conseguenze delle nostre azioni. Solo con uno sguardo ampio che comprende passato e futuro possiamo agire consapevolmente il presente.

5° Modulo: come gestisco il conflitto?

La psicologia Buddhista ci indica le qualità da sviluppare in presenza di un conflitto: la benevolenza, la non invidia, la compassione e l'equanimità. Coltivarle nella vita relazionale aiuta ad andare oltre i dictat dell'io-Mio, per lasciarli andare e aprirci completamente all'altro.

Varie

Il corso può essere fruito ANCHE PER UN SOLO MODULO - Il costo del singolo modulo è € 160,00 - chi si iscrive ai 5 moduli può rateizzare l'importo complessivo.

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 alla presente scheda, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti i corsi di aggiornamento riconosciuti da AssoCounseling sono presenti su <https://www.assocounseling.it>