

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

Titolo dell'evento	Corso per istruttori mindfulness per lo sviluppo personale metodo MSV
Tipologia	Corso di aggiornamento
Ente erogante	Il filo del Sé
Monte ore totale	20
Modalità di erogazione	Distanza (FAD)
Sede di svolgimento	
Piattaforma FAD	Zoom
Date e orari di svolgimento	Frequenza: settimanale per 2 mesi + 1 modulo di 4 ore Giorno: da definire In differita: possibile
Costo	€ 250,00 IVA esente
Responsabile didattico	Antonella Nardone
Formatore	Antonella Nardone, formatore Deep Mindfulness e Yoga Mindfulness dei plessi psichici, Advanced counselor con indirizzo Mindfulness, insegnante e divulgatrice della Meditazione di consapevolezza
Metodologia didattica	Mista
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Contatti	Email segreteria@ilfilodelse.it
	Tel. 335 7250 455
	Web www.ilfilodelse.it/formazione

Programma	Il corso si rivolge a counselor, insegnanti di yoga, operatori olistici, caregivers che desiderano avere strumenti per aiutare singole persone o gruppi a sviluppare la presenza mentale, per rilassare la mente e avviare quel percorso di consapevolezza di sé, indispensabile per sostenere lo sviluppo personale e la crescita interiore. 1° modulo di 8 ore frequenza settimanale La concentrazione La facoltà di sapersi concentrare è fondamentale per svolgere qualsiasi attività, tanto più è importante per svolgere il lavoro introspettivo che si avvia con la meditazione. La pratica insegna a concentrarsi sul respiro in una modalità via via più sottile, apprendendo a non inseguire pensieri, non richiesti e automatici, che allontanano dal momento presente. 2° modulo di 8 ore frequenza settimanale Riconoscere sensazioni e percezioni Le porte dei sensi mettono in contatto il mondo esterno con il mondo interno e determinano la nostra percezione della realtà. Apprenderemo a riconoscere le sensazioni di tatto, olfatto, udito, vista, gusto e le sensazioni mentali come fenomeni sottili che entrano nello stato di coscienza; apprenderemo quindi a riconoscere le percezioni: piacevoli, spiacevoli o neutre. 3° modulo di 4 ore Riconoscere le emozioni nella vita quotidiana Quando la sensazione è piacevole tendiamo a volerla ripetere, quando è spiacevole tendiamo ad allontanarci. Questo meccanismo condiziona profondamente le nostre scelte. Saper riconoscere durante la nostra giornata queste percezioni, che con il ripetersi diventano emozioni, è fondamentale per apprendere a scegliere ciò che vogliamo, svincolandoci dall'automatismo: infatti non tutto ciò che è immediatamente piacevole è bene e non tutto ciò che è immediatamente spiacevole è male. Se si sanno osservare i processi si diventa consapevoli delle conseguenze delle proprie azioni per valutare se sono davvero utili al nostro benessere.
Varie	Il corso fornisce un attestato di ABILITA' MINDFULNESS MSP che abilita ad istruire gruppi di consapevolezza.
Crediti assegnati da AssoCounseling	10