

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Mindfulness Compassion Master
Ente erogante	Associazione Mindfulness Project
Durata espressa in ore	216
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	5-6 Ottobre 2019 / 2-3 Novembre 2019 / 8-19 Gennaio 2020/ 8-9 Febbraio 2020 / 7 8 Marzo 2020/ 25-26 Aprile 2020/ 7-10 Maggio (residenziale) 2020 6-7 Giugno 2020/ 11-12 Luglio 2020/ 12-13 Settembre 2020/ 10-11 Ottobre 2020/ 7-8 Novembre 2020/ 5-6 Dicembre 2020
Sede di svolgimento	c/o Il filo del Sé a.s.d. a Castelnuovo di Porto (Roma)
Costo onnicomprensivo	2800 euro <input type="radio"/> + IVA <input checked="" type="radio"/> IVA inclusa <input 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	Massimo Gusmano, psicologo e supervisor counselor
Nominativo/i del/dei formatore/i	Nanni de Ambrogio, Master in studi buddhisti Massimo Gusmano, psicologo e supervisor counselor Antonella Nardone , professional counselor, Paolo Testa, psicologo clinico e psicoterapeuta
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 mcmroma@mindfulnesscompassion.it oppure visitare il sito https://mindfulnesscompassion.it/

Programma dettagliato del corso

Il Mindfulness Compassion Master (MCM)

Il master MCM applica una Mindfulness innovativa, volta alla formazione professionale e alla crescita personale e interiore, elaborata nella ultradecennale esperienza della Scuola di Mindfulness Counseling, e del Master MCM di Milano che si ripete con interesse crescente dal 2013.

Il master MCM è un corso di eccellenza che amplia la mindfulness comunemente intesa, integrandola in un modello ad ampio raggio focalizzato sulle diverse dimensioni esistenziali, psicologica, etico-sociale e transpersonale. Questo modello recepisce tutti gli aspetti psicologici della Mindfulness legati alla coltivazione della presenza mentale, ampliando il campo ai principi della psicologia buddhista che caratterizzano la via verso la liberazione.

La deep mindfulness

La proposta formativa parte dalla pratica della presenza mentale, comunemente intesa come Mindfulness, per estenderla ad un livello più profondo, chiamato deep mindfulness. Alla luce della psicologia buddhista la deep mindfulness vede la realtà come un flusso impermanente orientato dai meccanismi di attaccamento e avversione che sono alla radice della sofferenza esistenziale. Il metodo mira ad attivare la consapevolezza delle cause del disagio, focalizzandola sui processi egoici disfunzionali; l'obiettivo è di liberare la mente da visioni limitate e basate su credenze e convinzioni e di scardinare quei condizionamenti mentali che, anziché essere utili, si rivelano controproducenti e portatori di sofferenza per sé e nelle relazioni. Tramite un percorso di comprensione e successiva familiarizzazione con la deep mindfulness si maturano processi evoluti di disidentificazione e decentraggio e si acquisisce la capacità di vedere la realtà rispetto a se stessi e alle cose, oltre i limiti dei film mentali.

Obiettivi formativi

La formazione che proponiamo è prioritariamente rivolta a sviluppare quelle qualità dell' "essere" che generano empatia, amplificando e approfondendo le competenze e le tecniche. Infatti, la deep mindfulness insegna a perseguire il raggiungimento progressivo di uno stato interiore pacificato che permette di sentirsi tranquilli e al contempo pieni di passione e vitalità, e di sentirsi a proprio agio, liberi dalle paure, anche nelle circostanze più difficili della vita. Questo livello di mindfulness è corroborato dall'integrazione di metodi che sviluppano Compassione, Amore, Gioia, ed Equanimità, qualità che sostengono e danno profondità al cammino psicologico e spirituale.

La compassione

Con la mindfulness applicata a livello esperienziale è possibile sviluppare le qualità del cuore sintetizzate nella Compassione; infatti è proprio la capacità di essere presenti a quello che c'è cosiccome è in modo radicalmente disinteressato e aperto all'altro che aiuta ad uscire dalla trappola degli automatismi; ciò consente di guardare il mondo con altri occhi e permette di coltivare, nella relazione con sé stessi e con l'altro, la capacità di accettare e sostenere il dolore senza esserne devastati, offrendo una via per trasformarlo in luminosa consapevolezza. L'equilibrio tra qualità della mindfulness e qualità del cuore è centrale nel approccio deep mindfulness e sostiene una peculiare modalità di essere in relazione con se stessi e con gli altri caratterizzata dai valori della presenza e della cura compassionevole.

A chi è diretto

MCM è diretto a professionisti nel campo della psicologia, del lavoro socio-sanitario, della relazione di aiuto, dell'educazione, delle discipline olistiche e della politica. E' anche particolarmente indicato a chi ha già conseguito una formazione in Mindfulness e ne vuole approfondire e ampliare la conoscenza riscoprendo le sue radici buddhiste. MCM è dedicato anche a coloro che vivono e lavorano intensamente nelle relazioni.

Varie