

## Scheda aggiornamento

|  |   |
|--|---|
| Titolo dell'aggiornamento                  | Corso di Mindfulness "Stile di vita e lavoro: educazione al benessere"<br>Edizione settimanale via Zoom   |
| Ente erogante                              | MANAGE YOUR LIFE SRL  |
| Durata espressa in ore                     | 26  |
| Tipologia di corso                         | <input type="radio"/> In presenza <input checked="" type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista  |
| Date e orari di svolgimento                | Gli incontri si terranno settimanalmente on line, sulla piattaforma zoom nelle serate di giovedì nelle date sotto elencate e l'orario previsto per le attività è: 19:00-21:30<br>- settembre 29<br>- ottobre 6, 13, 20 e 27<br>- novembre 3 - 13 novembre giornata intensiva -, 17 e 24   |
| Sede di svolgimento                        | Zoom - collegamento live  |
| Costo onnicomprensivo                      | 400 euro <input checked="" type="radio"/> + IVA <input 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             | 15  |
| Responsabile didattico dell'aggiornamento  | Nadia Monticelli  |
| Nominativo/i del/dei formatore/i           | Monica Maria Cavallo, istruttore senior di Mindfulness protocollo MBSR e MB-EAT. Ha conseguito la formazione presso il CISM di Roma. Supervisor Counselor e Trainer Counselor AssoCounseling (A2043-2017), laureata in scienze e tecniche psicologiche è da oltre vent'anni impegnata in pratiche e ricerche per lo sviluppo della consapevolezza. E' co-autrice con Anna Zanardi Cappon del libro "Mente, Cervello e Respiro" edito da Tecniche Nuove, che offre un punto di vista scientifico occidentale sulla validità delle pratiche di consapevolezza. Co-fondatrice di Manage your life. |
| Metodologia didattica                      | <input type="radio"/> Teorica <input checked="" type="radio"/> Esperienziale <input 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 type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input checked="" type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale   |
| Modalità di richiesta informazioni         | info@manageyourlife.it<br>348 5406271<br>Chi approda per la prima volta a queste pratiche può richiedere un incontro con la istruttrice prima di procedere all'iscrizione.  |

Programma dettagliato del corso

Praticare la Mindfulness non è da intendersi unicamente come pratica per ridurre lo stress o per agire sui comportamenti alimentari disfunzionali, o ancora per migliorare le performance sportive o lavorative. Di fatto questi sono effetti positivi naturali della pratica. Praticare la Mindfulness è scegliere di vivere consapevolmente, giorno per giorno, momento per momento, con attenzione e cura nei confronti di noi stessi, degli altri e del mondo. È riprendere contatto con la propria saggezza interna, cui tutti possiamo accedere, e favorire una maggiore consapevolezza di noi stessi che ci può accompagnare verso la riduzione delle dinamiche di sofferenza, causate da un uso inconsapevole e scorretto della nostra mente, dalla fatica di vivere in un contesto complesso e imprevedibile, dal dover far fronte a condizioni di salute non buone.

Praticare la Mindfulness è dunque una scelta di vita che consente di imparare a mantenersi interiormente saldi, equilibrati e a vivere più sereni, ed è una pratica raccomandata a chi lavora nella relazione con le persone poiché le relazioni tutte - e non solo quelle d'aiuto - sono oggi la fonte principale degli stress dichiarati e la sfida più grande per chi vuole essere di aiuto agli altri.

Il programma proposto, basato sul protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) prevede:

n. 8 incontri serali di n. 2,5 ore ciascuno, il giovedì, dalle 19:00 alle 21:30 una giornata intensiva, la domenica, dalle 10:00 alle 16:00 durante i quali i partecipanti sperimentano in gruppo le pratiche di consapevolezza mindful che consentono di conoscere, per esperienza osservativa diretta, come la nostra mente funziona e quali siano i focus su cui portare attenzione per riconoscere e trasformare quelle attitudini che generano sofferenza e conflitto.

Sensibilità verso la Compassion e la Self-compassion accompagnano trasversalmente tutto il percorso.

Ad ogni incontro vengono proposte pratiche diverse: quelle che coinvolgono la dimensione della consapevolezza di sé, proposte classicamente dai programmi basati sulla Mindfulness, e quelle specifiche connesse alle tematiche dello stress che il nostro vivere oggi ha portato alle sue tensioni estreme.

Ciascun incontro prevede anche la condivisione delle esperienze dei partecipanti, momento importante di confronto e di ispirazione reciproca. Verranno anche assegnati compiti da svolgere a casa durante il tempo che intercorre tra un incontro e il successivo. Per il migliore esito è importante infatti che i partecipanti continuino a portare avanti osservazioni e pratiche nella propria quotidianità, annotando le esperienze sul Diario della Pratica e sulle schede via via proposte, strumenti che permetteranno di valorizzare l'impegno profuso nel percorso.

L'attitudine Mindful, per chi opera nella relazione con l'altro, e le pratiche di consapevolezza, sostengono l'operatore nella quotidiana pratica di ascolto non giudicante e di apertura alla relazione.

Per i professionisti è altresì un'occasione per approfondire gli aspetti legati agli automatismi che si attivano in risposta allo stress e agli aspetti delle emozioni di cui non si è consapevoli. Un'occasione di acquisire nuovi sguardi nonché spunti e pratiche per l'attività.

E' previsto uno sconto del 10% per chi si iscrive entro martedì 20 settembre 2022.

All'iscrizione sono richiesti € 100,00 per riservare il proprio posto a prezzo scontato; il saldo all'avvio del corso.

Varie

Sarà necessario abbigliamento comodo e un materassino per le pratiche a terra; in sede ve ne sono alcuni a richiesta, così come sono disponibili panche in legno e/o zafu per le pratiche sedute.

**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>**