

Scheda aggiornamento

| | |
|--|---|
| Titolo dell'aggiornamento | Corso di Mindfulness "Stile di vita e lavoro: educazione al benessere" Edizione quindicinale in presenza |
| Ente erogante | MANAGE YOUR LIFE SRL |
| Durata espressa in ore | 30 |
| Tipologia di corso | <input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista |
| Date e orari di svolgimento | Gli appuntamenti quindicinali si terranno nelle giornate di sabato, nelle date sotto elencate e l'orario previsto per le attività è: 10:00-16:00 ottobre 1, 15 e 29 novembre 12 e 26 |
| Sede di svolgimento | MANAGE YOUR LIFE SRL. Viale Regina Giovanna, 3, 20129, Milano (M1 Porta Venezia) |
| Costo omnicomprensivo | 400 euro <input checked="" type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input type="radio"/> IVA esente |
| A chi si rivolge | <input checked="" 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 checked="" 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 checked="" type="radio"/> Dispense <input checked="" type="radio"/> Materiale audio/visivo <input checked="" type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale |
| Modalità di richiesta informazioni | info@manageyourlife.it 348 5406271 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

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

n. 5 incontri intensivi di n. 6 ore ciascuno, il sabato, 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 funzioni e quali siano i focus su cui portare attenzione per riconoscere e trasformare quelle attitudini che generano sofferenza e conflitto.

Il percorso intensivo permette anche di sperimentare e approfondire alcuni elementi del Protocollo MB-EAT dedicato alla consapevolezza alimentare e alla propria relazione con il cibo, arricchendo l'esperienza complessiva di educazione al benessere.

Infine le pratiche di Compassion e 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, nonché quelle tipiche connesse all'alimentazione quali, per esempio, sul senso di fame e sazietà, sulla scelta degli alimenti, sulle sensazioni che possono scaturire attraverso il cibo e il gusto e sull'abitudine di compensare con il cibo le nostre emozioni inesprese, se non talvolta neppure riconosciute.

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.