

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

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>Titolo dell'evento</b>          | Mindfulness ONLINE - Programma MBSR (per la riduzione dello stress)   |
| <b>Tipologia</b>                   | Corso di aggiornamento  |
| <b>Ente erogante</b>               | Manage your life Srl  |
| <b>Monte ore totale</b>            | 20  |
| <b>Modalità di erogazione</b>      | Distanza (FAD)  |
| <b>Sede di svolgimento</b>         | Online via Zoom   |
| <b>Piattaforma FAD</b>             | Zoom  |
| <b>Date e orari di svolgimento</b> | Da martedì 8 Settembre a Martedì 27 Ottobre (Settembre 8, 15, 22, 29 – Ottobre 6, 13, 20, 27)<br>Orario: 19:00 - 21:30  |
| <b>Costo</b>                       | € 350 IVA inclusa   |
| <b>Responsabile didattico</b>      | Nadia Monticelli  |
| <b>Formatore</b>                   | Monica Maria Cavallo, Istruttrice Senior di Mindfulness, trainer certificata del programma MBSR e della Consapevolezza Alimentare attraverso la Mindfulness, con una formazione presso il CISM di Roma dove opera come docente. Laurea in Scienze e Tecniche Psicologiche, Counselor AssoCounseling, livello Supervisor Counselor e Trainer Counselor (Iscr. N. REG-A2043-2017). Con una trentennale esperienza nella pratica e nell'insegnamento della Meditazione di consapevolezza. E' autrice di diversi libri su Mindfulness, Counseling e Costellazioni Familiari per Tecniche Nuove. |
| <b>Metodologia didattica</b>       | Mista   |
| <b>Documentazione rilasciata</b>   | Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling  |
| <b>Contatti</b>                    | Email <a href="mailto:info@manageyourlife.it">info@manageyourlife.it</a>  |
|                                    | Tel. 3485406271   |
|                                    | Web <a href="http://www.manageyourlife.it">www.manageyourlife.it</a>  |

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Programma</b></p>                           | <p>Cosa è L'MBSR:<br/>programma standard per la riduzione dello stress attraverso la consapevolezza, elaborato da Jon Kabat Zinn e coll. all'Università di Worcester USA) negli anni '80 (e successivamente applicato in centinaia di ospedali negli States in Europa e nel mondo), ha ormai al suo attivo centinaia di studi e ricerche che lo hanno validato come percorso funzionale alla gestione di patologie quali: cancro, aids, problemi cardiaci, dolori cronici oltre che nei disturbi psicosomatici, psichiatrici, d'ansia, alimentari e dell'umore, e lo hanno inserito nelle linee guida dei sistemi sanitari di numerosi paesi. Il programma fa parte di quegli interventi che operano nel settore della Mind and Body Medicine (medicina integrata) dove c'è una visione non settoriale della mente e del corpo, considerati un insieme armonico ed integrato da cui partire per sviluppare ricerca e cure.</p> <p>Quanto dura: Il corso dura 8 settimane (8 incontri di gruppo una volta a settimana, della durata di 2.00 circa ciascuno) e si svolgerà su una piattaforma Zoom (online).</p> <p>Durante il corso i partecipanti apprendono:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- competenze pratiche specifiche per imparare ad affrontare le situazioni difficili e/o stressanti;</li> <li>- tecniche per divenire più coscienti dell'interazione mente/corpo;</li> <li>- modi per mantenere un equilibrio interiore attraverso la messa a fuoco e la gestione delle emozioni e dei pensieri intercorrenti.</li> </ul> <p>Attraverso:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- momenti teorici riguardanti lo stress, l'attenzione, la connessione corpo-mente ed altri temi.</li> <li>- esperienze pratiche di meditazione seduta, in movimento e di mindful yoga per migliorare il livello di consapevolezza e di attenzione.</li> <li>- momenti di condivisione di gruppo sulle esperienze durante gli esercizi a casa e insieme.</li> <li>- metodi specifici per favorire la capacità di comunicazione.</li> <li>- compiti a casa giornalieri per la durata di 1 ora</li> </ul> <p>Mindfulness kit:<br/>verrà consegnato al partecipante un Kit di lavoro per accompagnare gli esercizi a casa che comprende: schede sulle attività svolte ogni settimana, dispense e tracce audio.</p> |
| <p><b>Varie</b></p>                               | <p>Follow up i partecipanti di ogni corso MBSR, se lo desiderano, saranno seguiti da un istruttore con 1 incontro al mese (online) gratuito (della durata di un'ora circa) per tutto l'anno, al fine di stabilizzare i risultati ottenuti e mantenere una continuità nel processo.</p>   |
| <p><b>Crediti assegnati da AssoCounseling</b></p> | <p><b>20</b></p> <p><b>Ore valide ai fini del percorso di crescita personale</b></p>   |