

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

Titolo dell'evento	Mindfulness Based Stress Reduction. Programma per riduzione dello stress basato sulla Mindfulness sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn
Tipologia	Crescita personale <input type="button" value="▼"/>
Ente erogante	Professional Counseling School
Monte ore totale	28
Modalità di erogazione	Presenza
Sede di svolgimento	Professional Counseling School. Via della Condotta 12, Firenze
Piattaforma FAD	
Date e orari di svolgimento	Mercoledì 12 ottobre 2022 ore 19.30-20.30 (serata introduttiva) Mercoledì 19 ottobre 19-22; Mercoledì 26 ottobre 19.30-22; Mercoledì 2, 9, 16, 23 novembre 19.30-22; Mercoledì 30 novembre 19.30-22; Mercoledì 7 dicembre 19.00-22.00 Domenica 27 novembre 9.30-16 (giornata lunga)
Costo	€ 300,00 IVA esente <input type="button" value="▼"/>
Responsabile didattico	Francesca De Santi
Formatore	Barbara Livolsi, Professional Counselor, MBSR Teacher Advancement, Intensive Training Program, Insegnante di Yoga e meditazione
Metodologia didattica	Mista <input type="button" value="▼"/>
Documentazione rilasciata	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati i crediti assegnati e gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Contatti	Email info@professionalcounselingschool.it
	Tel. 3473600802
	Web www.professionalcounselingschool.it

<p>Programma</p>	<p>La parola mindfulness, tradotta in italiano come consapevolezza, è definita dallo stesso Kabazin come “la capacità di portare attenzione, intenzionalmente alla nostra esperienza, senza giudicarla. Questo tipo di consapevolezza, la capacità di essere presenti e attenti nel momento presente a tutto ciò che accade, mentre accade, senza giudizio, è una capacità che tutti possediamo ma che non coltiviamo abbastanza, in quanto tendiamo ad agire con il pilota automatico inserito, seguendo schemi mentali e abitudini comportamentali ormai consolidate. Il programma MBSR si basa su un training intensivo di meditazione mindfulness e mindfull hatha yoga come strumenti efficaci a promuovere un approccio consapevole alle cause dello stress e trovare modalità di risposta più efficaci. Attraverso la pratica della consapevolezza, impariamo a riconoscere la nostra reattività allo stress, i nostri automatismi mentali e i nostri schemi comportamentali che ci allontanano da ciò che sta realmente accadendo nel momento presente, coltiviamo un contatto intimo con noi stessi e riscopriamo le profonde risorse interiori che ci permettono di rispondere in modo sostanzialmente diverso alle situazioni stressanti della vita e agli imprevisti. Il programma si rivolge a tutti coloro che ritengono di essere in una condizione di stress e desiderano prendersi cura di sé e migliorare la qualità della propria vita personale e, di conseguenza, professionale. Il programma si svolge in 8 incontri di gruppo con cadenza settimanale della durata di circa due ore e mezza ciascuno, oltre ad un incontro di un'intera giornata. Il percorso include pratiche guidate di consapevolezza, pratiche di Yoga dolce con movimenti corporei accessibili a tutti, condivisione delle esperienze, esercizi da fare a casa per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana, pratica meditativa quotidiana con ausili audio e materiale cartaceo a supporto.</p>
<p>Varie</p>	<p>Al costo del corso, qualora non fosse stata già pagata, va aggiunta la quota associativa di 50,00 euro</p>
<p>Crediti assegnati da AssoCounseling</p>	<p>28</p>

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 ai dati forniti, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti gli eventi formativi riconosciuti da AssoCounseling sono presenti sul sito web istituzionale <https://www.assocounseling.it>