

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Mindfulness e counseling: un approccio integrato per lo sviluppo dell'autoconsapevolezza e dell'accettazione.
Ente erogante	Professional Counseling School Firenze
Durata espressa in ore	8
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Domenica 14 ottobre 2012 9.30-13.30; 14.30-18.30
Sede di svolgimento	Via Della Condotta, 12 Firenze
Costo onnicomprensivo	80,00 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	Beatrice Vasetti
Nominativo/i del/dei formatore/i	Federica Angioli, Psicologa, Supervisor counselor, Senior Trainer di Mindfulness & MBSR
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 type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input checked="" type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	<a href="mailto:info@professionalcounselingschool.it">info@professionalcounselingschool.it</a> ( <a href="http://www.professionalcounselingschool.it">www.professionalcounselingschool.it</a> )

Programma dettagliato del corso

Mindfulness e counseling: un approccio integrato per lo sviluppo dell'autoconsapevolezza e dell'accettazione.

Il counseling promuovendo lo sviluppo dell'autoconsapevolezza e dell'accettazione ai fini della salute e del benessere personale, condivide in pieno gli obiettivi e il senso profondo della mindfulness. In un approccio mindfulness al counseling, la consapevolezza e l'accettazione sono qualità che vengono praticate in prima persona e non solo teorizzate sia verso il counselor stesso che nei confronti della narrazione del cliente.

La pratica di queste qualità viene esperita nel colloquio di counseling anche dal cliente stesso, poiché il counselor, attraverso il proprio cammino interiore di consapevolezza, attuerà un "essere" profondamente non giudicante ed accettante, che si trametterà sia attraverso un colloquio più profondo, sia attraverso l'attuazione di alcune abilità di Mindfulness, che il counselor, dopo un percorso di formazione personale, potrà trasmettere.

Ogni percorso di counseling è infatti per il cliente un percorso di sviluppo di consapevolezza e di accettazione del proprio vissuto e del proprio essere, senza il quale non sarà possibile un movimento di cambiamento.

L'approccio attraverso l'esperienza di Mindfulness, è una via più diretta, perché più profonda, alla auto-consapevolezza sui piani emotivo, cognitivo, corporeo e meta-cognitivo.

Questo primo incontro sarà una introduzione alla Mindfulness in cui i presenti potranno sperimentare alcune esperienze per poter capire di cosa si parla quando parliamo di Mindfulness.

Sarà strutturato in due parti:

- una teorica, come per esempio il significato e la storia della Mindfulness, il protocollo di gestione dello stress basato sulla meditazione di consapevolezza,
- una pratica, maggioritaria, in cui i presenti sperimenteranno in prima persona i diversi campi di attuazione della Mindfulness nella vita quotidiana.

Chiaramente per poter essere in grado di lavorare in modo mindfulness occorre un percorso strutturato di almeno 8 fine settimana.

Varie

Al costo deve essere aggiunta la quota associativa di 50,00 €, ove non già pagata, alla Professional Counseling Scholl.

Si richiede abbigliamento comodo: tuta da ginnastica/pantaloni ampi, calzini antiscivolo per chi non vuole stare scalzo, tappetino da yoga, cuscino da meditazione o un cuscino piuttosto rigido e alto possibilmente 15 cm, copertina.