

Scuola di Formazione al Mindfulness Counseling

La formazione proposta integra i più efficaci approcci occidentali alla relazione d'aiuto con la psicologia buddista e la pratica della meditazione per lo sviluppo delle qualità fondamentali dell'individuo.

Inaugurata nel 2004 la scuola, triennale, si orienta allo sviluppo di un "saper essere nella relazione" promuovendo il processo evolutivo della coscienza verso l'apprendimento e la realizzazione di condizioni mentali non egoiche, fondamento comune delle diverse tradizioni spirituali.

La **mindfulness** consiste in una sollecita e non giudicante attenzione al flusso della coscienza, dei pensieri, delle emozioni e degli stati mentali. Coltivare questa attitudine aperta e non giudicante significa scoprire spazi interiori di sorprendente calma mentale e accoglienza, e realizzare la capacità di rapportarsi alle esperienze interiori e relazionali in modo sempre più aperto, maturo e sensibile.

La Scuola propone di portare queste qualità nella relazione d'aiuto, in modo da permettere di affinare una metodologia di intervento nel counseling centrata sulla presenza empatica, sulla concentrazione e sul rilassamento, sulla possibilità di un ascolto profondo e autentico sostenuto dalla dimensione meditativa e dalle qualità intuitive della consapevolezza.

L'obiettivo del Mindfulness Counseling è fornire opportunità e sostegno per sviluppare le proprie risorse e promuovere il ben-essere individuale e collettivo.

In particolare l'approccio Mindfulness Project vuole orientare il processo evolutivo della coscienza verso l'apprendimento e la realizzazione di "qualità dell'essere" che sono il fondamento comune delle diverse tradizioni spirituali: equanimità e compassione, tolleranza e gioia, concentrazione, apertura e rispetto della vita, accettazione della

morte, capacità di comprendere la natura transitoria dell'esperienza, generosità, assenza di dogmatismo e chiarezza etica.

La Scuola Mindfulness Counseling apre un nuovo ciclo triennale ogni anno e offre la qualifica di "Mindfulness Counselor".

È rivolta a:

- operatori del mondo sanitario
- operatori del mondo dell'educazione
- professionisti della salute ad indirizzo olistico
- responsabili delle risorse umane in ambiti aziendali

Possono inoltre partecipare coloro i quali desiderano fare un percorso di crescita individuale e sviluppo transpersonale.

Per informazioni:

www.mindproject.com

e-mail: segreteria@mindproject.com