

FACILITAZIONE IN MINDFULNESS

Inizio 1 Ottobre 2018

Modalità a distanza (online distance learning)



Il Corso di *Facilitazione in Mindfulness Transpersonale* è il primo step del percorso formativo in Mindfulness Transpersonale che la nostra scuola propone. Con questo corso si creano principalmente le basi per vivere in prima persona questa pratica e trarre tutti i suoi benefici. Oltre a questo, il corso è la base del processo di professionalizzazione ed avanti nel cammino, se il tuo desiderio sarà quello di diventare un professionista esperto in Mindfulness, potrai scegliere tra i diversi percorsi di specializzazione in base ai gruppi con i quali intendi lavorare.

Programma

1. Comprendendo il nostro stile di vita:

- Luci e ombre dello stile di vita moderno.
- Automatismi consolidati.
- Inconsapevolezza e stress, attenzione e calma.
- Strategie per una vita attenta e consapevole.

2. Capirsi è il primo passo:

- Tre cervelli in uno.
- La costruzione del senso d'identità.
- Il sequestro emozionale.
- La memoria emotiva.
- Una falsa equazione: dolore = sofferenza.
- Vivere nel momento presente.

3. Il cammino e la pratica della Piena Attenzione:

- Saggezza millenaria nel mondo attuale.
- Cos'è la Mindfulness: pratica formale ed informale.
- Atteggiamenti di fondo.
- Aspettative sbagliate.
- Effetti interessanti.

4. La scienza lo conferma:

- Studio e ricerca.
- Effetti benefici.
- Verso una medicina integrale.

5. Un antidoto allo stress:

- Cos'è lo stress.
- Cosa funziona e cosa non funziona.
- La respirazione consapevole.
- Mindfulness e stress.

6. La saggezza del corpo:

- La memoria del corpo.
- Il linguaggio del corpo.
- Il corpo e la pratica della Mindfulness.

7. Mente e pensiero:

- La mente che racconta storie.
- I filtri mentali.
- Pensiero dannoso e pensiero utile.
- Pensiero e Mindfulness.

8. Sentimenti ed emozioni:

- Il cervello emotivo: reazione versus risposta.
- I sette gradini dell'equilibrio emotivo.
- Relazionarsi con le emozioni dalla pratica Mindfulness.

9. Intelligenza cardiaca:

- Evoluzione nella comprensione dell'intelligenza.
- Il cervello del cuore.
- Coerenza cardiaca e stress.
- Mindfulness e coerenza cardiaca.

10. Altruismo, empatia e compassione.

- I neuroni specchio.
- Empatia e compassione.
- Lavoro di gruppo, leadership e compassione.
- Mindfulness, compassione e auto-compassione.

11. Processo di Educazione alla Piena Attenzione in 40 giorni:

- Approfondimento sugli atteggiamenti di fondo.
- Allenamento dell'attenzione sostenuta.
- Attenzione focalizzata sulla vita quotidiana.

12. Mindfulness e relazioni consapevoli.

- Mandati e filtri nelle relazioni.
- Il gioco delle proiezioni e l'illusione dei confini.
- Compassione e relazioni difficili.

13. Comunicazione consapevole.

- L'arte dell'ascolto attento.
- Il ruolo del silenzio eloquente.
- Il potere della parola e l'arte di parlare bene.

14. La presenza che osserva l'io mentale:

- Il paradosso dell'osservatore osservato.
- Osservare l'osservatore.

15. L'evoluzione della coscienza.

- La scala dell'evoluzione.
- L'eccezionale.
- Proposte pratiche per collaborare con l'evoluzione.

16. La rivoluzione della coscienza.

- Le sfide del vivere dalla coscienza.
- Impegno globale, sociale e personale.

17. Introduzione alla Mindfulness applicata:

- Mindfulness e terapia.
- Mindfulness ed educazione.
- Mindfulness e salute.
- Mindfulness e lavoro.
- Mindfulness e sport.

18. Elaborato finale (tesi).

Strumenti pratici:

1. Pratica settimanale:

- Pillole Mindfulness.
- Mindfulness nella vita quotidiana
- Focus d'Attenzione.
- Pratica formale.
- Audio di pratica guidata.

2. Tecniche supervisionate:

- Il livello di stress.
- Respirazione consapevole.
- Rilassamento d'integrazione.
- Coerenza cardiaca.
- La sedia della compassione.
- Il sorriso interiore.
- Tong Len del cuore.
- Visualizzazioni.
- Riconoscere l'ombra.
- Respirare un atteggiamento.

- Questo percorso formativo è attualmente disponibile in modalità a distanza (online distance learning).
- Il tempo medio da dedicare al corso è di 3 ore settimanali.
- Gli allievi interessati all'accREDITAMENTO universitario devono indicarlo sul modulo d'iscrizione. Tale scelta non potrà essere fatta una volta iniziato il corso.

La Scuola di Sviluppo Transpersonale EDTe ha un criterio di selezione per l'ammissione dei futuri allievi in base alla loro motivazione, impegno e coinvolgimento.

E poi, cosa?

L'offerta dell'EDTe ti consente di ampliare ulteriormente le tue competenze professionali ed approfondire nel tuo processo personale di crescita e di sviluppo transpersonale.

Potrai scegliere tra:

- **Specializzarti in Mindfulness per lo sviluppo e la salute integrale.**
- **Acquisire nuove risorse e strumenti specifici per lavorare in aziende ed organizzazioni.**
- **Formarti per facilitare la Mindfulness con gruppi di bambini nel contesto educativo.**
- **Scoprire il nuovo campo della Mindfulness applicata all'esercizio fisico e allo sport.**

Il Gruppo della Scuola di Sviluppo Transpersonale con sede in Via San Ignacio, 3 - 28280 El Escorial (Madrid), informa che Le informazioni, i dati e le notizie contenute nella presente comunicazione e i relativi allegati sono di natura privata e come tali possono essere riservate e sono, comunque, destinate esclusivamente ai destinatari indicati in epigrafe. La diffusione, distribuzione e/o la copiatura del documento trasmesso da parte di qualsiasi soggetto diverso dal destinatario è proibita, sia ai sensi dell'art. 616 c.p., sia ai sensi del D.Lgs. n. 196/2003. Se avete ricevuto questo messaggio per errore, vi preghiamo di distruggerlo e di darcene immediata comunicazione anche inviando un messaggio di ritorno all'indirizzo e-mail del mittente.