



PERCORSO DI FORMAZIONE IN:

Mindfulness Transpersonale



EDT^e
SCUOLA DI SVILUPPO
TRANSPERSONALE

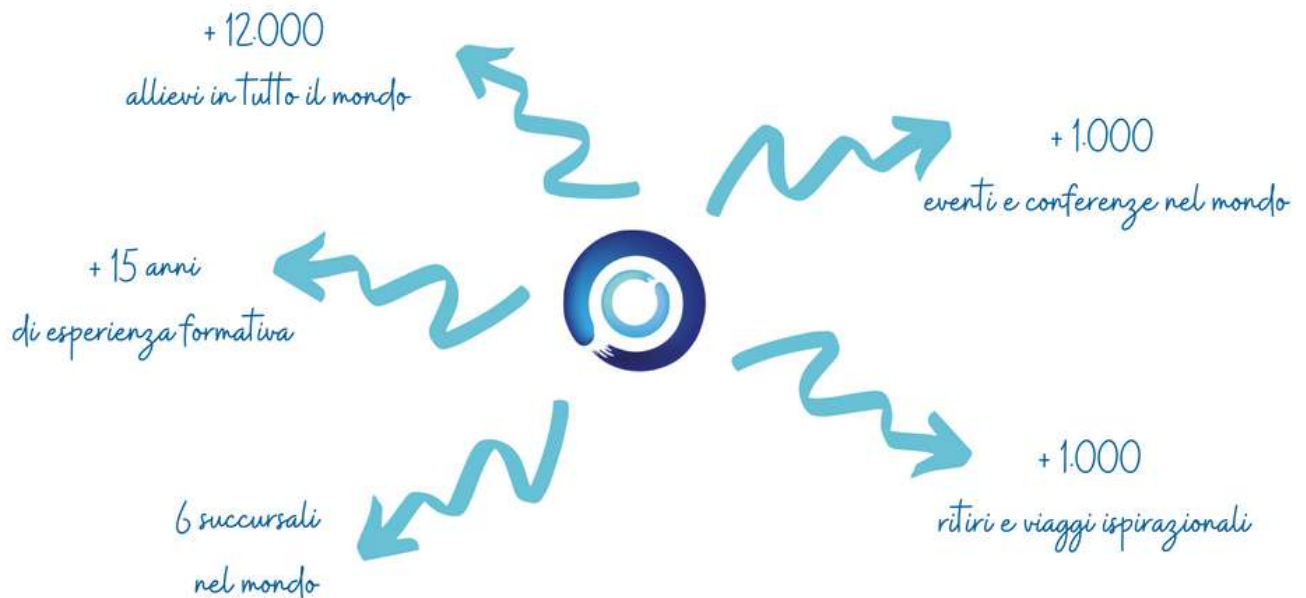
+39 3293323391

www.scuolatranspersonale.it

info@scuolatranspersonale.com

Chi Siamo

La **Scuola di Sviluppo Transpersonale EDTe** è un'organizzazione internazionale che da oltre due decenni lavora per lo sviluppo integrale delle persone con una duplice finalità: aumentare il livello di comprensione ed auto-consapevolezza nelle persone, facilitando l'accesso a una vita di piena presenza; formare facilitatori e counselor professionisti della crescita personale e dello sviluppo transpersonale nei diversi ambiti di influenza. La sede centrale nasce a Madrid nel 2004 e siamo presenti anche in Italia, Portogallo, Messico, Colombia e Cile.



Dove facciamo la differenza

Creiamo esperienze per un'autentica e profonda autoconoscenza, facilitando processi interiori verso una crescente consapevolezza ed integrazione. Offriamo percorsi di formazione professionale basati su reali esperienze di crescita interiore e di progressiva espansione di coscienza. Questi percorsi preparano i futuri facilitatori e counselor ad accompagnare bambini, adolescenti, adulti e/o anziani, a livello individuale e di gruppo, nell'avventura dell'autocoscienza, nell'apertura alle dimensioni più profonde del Sé, nella manifestazione delle potenzialità umane più elevate e nell'accesso ad una vita di piena attenzione.

La nostra scuola si contraddistingue per la sua serietà e professionalità, per il suo modo innovativo di concepire la formazione, per la metodologia che applichiamo, per l'ampiezza e la profondità della nostra proposta, per il ruolo e la qualità dell'accompagnamento personalizzato e per le risorse e gli strumenti pratici che forniamo.



Un team internazionale di esperti a tuo servizio.



Conoscici

COS'È LA MINDFULNESS

La Mindfulness è una pratica che favorisce un livello ottimale di osservazione ed attenzione nella vita. Possiamo tradurre il termine “Mindfulness” con **“Piena Attenzione, Piena Coscienza”**. Le sue origini risalgono alle antiche tradizioni meditative orientali che sono, a tutti gli effetti, un sistema completo di allenamento mentale che opera su tre aspetti:

- **la comprensione di come funziona la mente**, scoprire le sue dinamiche e schemi reattivi, disattivare i pensieri concatenati ed associativi e gestire le emozioni in modo sano.
- **l'allenamento vero e proprio dell'attenzione**, dalla concentrazione all'attenzione aperta, attraverso l'ascolto ed osservazione del corpo, della mente, delle relazioni e dell'azione.
- l'integrazione di questo allenamento dell'**attenzione nella vita quotidiana** attraverso pratiche e strumenti puntuali da applicare nelle diverse situazioni che le persone si trovano a vivere.

La nostra proposta di **Mindfulness Transpersonale** comprende questi tre aspetti e una particolare attenzione all'autoindagine, in una metodologia integrata che fornisce risorse concettuali e pratiche ed un accompagnamento individuale durante tutto il percorso, con l'obiettivo di facilitare **la crescita personale e lo sviluppo di un piano di vita consapevole**.



ALCUNI BENEFICI DELLA MINDFULNESS

- Impariamo a vivere in modo più consapevole, "rispondendo" invece che "reagendo" agli stimoli della vita.
- Smantelliamo gradualmente le nostre abitudini inconsce ed i piloti automatici.
- Sperimentiamo la vita - quello che ci accade - più intensamente e così ci sentiamo più vivi.
- Abitiamo il presente e ci liberiamo dal peso del passato e dall'ansia per il futuro.
- Aumentiamo la nostra creatività: appaiono davanti a noi alternative che sostituiscono vecchie abitudini e abbiamo nuove chiavi per interpretare la nostra situazione vitale, qualunque essa sia.
- Diventiamo più flessibili, aperti ed equilibrati.
- Integriamo in modo sano le emozioni difficili come lo stress o l'ansia.
- Allarghiamo la nostra capacità di sostenere il dolore senza cadere nella sofferenza sterile e paralizzante.
- Cresciamo nell'equilibrio personale e ci sentiamo sempre più centrati e con un maggiore benessere.



UNA FORMAZIONE DI QUALITÀ, UN'ESPERIENZA DI VITA

Una formazione di successo deve coniugare efficacemente gli strumenti tecnologici dei nostri tempi, che agevolano la partecipazione e riducono i costi, con reali spazi per la pratica, la condivisione e l'accompagnamento personalizzato.

IL MEGLIO DELLA FORMAZIONE RESIDENZIALE

Incontri residenziali di pratica che segnano un prima e un dopo nella vita delle persone, curati nei dettagli affinché ogni allievo possa vivere un'esperienza di profonda trasformazione interiore, oltre ad avere modo di sperimentare in gruppo tecniche e pratiche del percorso. Un "ambiente arricchito" e un acceleratore di processi che unito al **tutoraggio individuale settimanale**, crea una solida base esperienziale.

IL MEGLIO DELLA FORMAZIONE ONLINE

Un **Campus Virtuale** su piattaforma e-learning con l'accesso immediato ai contenuti del percorso, accessibili settimana per settimana, con domande di verifica delle conoscenze e spazio di riflessione. **Webinar live mensili** per approfondimento di gruppo su tematiche specifiche. **Incontri di Pratica** in gruppo online. **Tutoraggio individuale settimanale** tramite sistema di videoconferenza.

Ogni nostro allievo è un universo a se stante e merita un accompagnamento che faciliti al meglio il suo processo di formazione e gli consenta di sperimentare i benefici che ne derivano a livello personale e profondo.

METODOLOGIA E MODALITÀ DI INSEGNAMENTO

Intendiamo la formazione come un processo che va oltre l'immagazzinamento di concetti ed informazioni. I nostri percorsi formativi, oltre a fornire contenuti e strumenti pratici di qualità, promuovono principalmente **la trasformazione personale, l'auto-miglioramento e il benessere integrale** di chi partecipa.

Per questo motivo i nostri allievi sperimentano come primo beneficio un'importante crescita personale e una maggiore sensazione di benessere nella vita. Nell'esercizio professionale come facilitatori, oltre alla loro professionalità, **i nostri allievi trasmettono la credibilità di chi vive in prima persona ciò che comunica**, senza limitarsi a ripetere teorie o concetti più o meno di tendenza ma non radicati nella vita vera.

La nostra metodologia **si basa sullo studio e sulla pratica**. Ogni settimana avrai una proposta di studio e delle pratiche diverse. La facilitazione in questo senso rappresenta un sistema applicativo ed un'epistemologia operativa basata principalmente sull'esperienza dell'intimo rapporto che si istaura con la dimensione transpersonale.

Contenuti teorici e strumenti pratici: Non solo "informazione e conoscenza" ma soprattutto "esperienza". Riceverai **contenuti teorici e strumenti pratici** per fare esperienza in prima persona e comprendere il processo e le modalità d'applicazione.

Partecipazione attiva alle pratiche e attività proposte: sia a livello individuale che di gruppo, così come agli incontri residenziali di pratica. È un aspetto essenziale per riuscire ad accompagnare in maniera professionale altre persone nella conoscenza ed esperienza della piena attenzione.

Campus Virtuale: condividerai sulla nostra piattaforma e-learning le riflessioni sui contenuti teorici (moduli settimanali) e le tue scoperte. Sul campus troverai del materiale complementare per integrare ed approfondire gli argomenti.

Intendiamo l'**accompagnamento individuale** da tutor esperti come un potente acceleratore del processo di formazione, garantendo al tempo stesso un'attenzione specifica e personalizzata ad ogni allievo, delle sue esigenze, circostanze e momenti vitali. Uno spazio per chiarire ogni dubbio, condividere l'andamento del tuo processo e le tue scoperte, in una cornice di totale confidenzialità e fiducia. La cadenza e durata dei tutoraggi sarà settimanale (mezz'ora) od ogni 15 giorni (1 ora). Gli appuntamenti con i tutor avvengono tramite videoconferenza.

Durante il tuo percorso riceverai un ampio ventaglio di risorse e strumenti pratici. Farai esperienza in prima persona sotto la guida del tuo tutor per imparare ad applicarli ed utilizzarli nel tuo futuro lavoro di facilitazione:

- **Moduli tematici settimanali** che potrai utilizzare come materiale per il tuo futuro lavoro di facilitazione.
- **Tecniche di auto-indagine** per l'auto-conoscenza.
- **Pillole Mindfulness:** esercizi semplici e divertenti per esercitare l'attenzione nella vita di tutti i giorni.
- **Focus d'Attenzione:** chiavi attenzionali che si concentrano su aspetti specifici durante il giorno per risvegliare gradualmente la nostra coscienza.
- **Meditazioni audio guidate** in MP3 con cui iniziarti alla meditazione ed introdurre altri alla pratica meditativa.
- Un processo di **Allenamento alla Piena Attenzione in 40 giorni** sotto forma di "kit" facilmente applicabile a terzi.

Un momento molto importante della formazione è l'**Incontro Residenziale di Pratica di 5 gg** sia per ciò che vivrai a livello personale, sia per gli approfondimenti teorico-esperienziali in aula e per la pratica. Durante questi incontri, sarai accompagnato da un team di facilitatori esperti. Riceverai inoltre orientamento professionalizzante sotto la guida dei docenti dell'EDTe e farai le tue prime esperienze come facilitatore insieme ai tuoi compagni di corso e sotto l'amorevole e attenta supervisione del team supervisore della scuola.

Oltre all'incontro intensivo di 5 gg, la formazione include la partecipazione facoltativa e gratuita (salvo pasti) agli **incontri tematici di 3 giorni**, incentrati su tematiche nucleari della facilitazione transpersonale in generale, che si tengono durante l'anno.



PROGRAMMA FACILITAZIONE IN MINDFULNESS TRANSPERSONALE

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:

- Decreti 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 prospettiva della 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):

Gli allievi dovranno sviluppare un progetto di ricerca finale a loro scelta sulla base della selezione bibliografica proposta dall'EDTe.

STRUMENTI FACILITAZIONE IN MINDFULNESS TRANSPERSONALE

Tecniche di facilitazione vissute in prima persona ed applicate su altri sotto supervisione.

PRATICHE SETTIMANALI:

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

TECNICHE:

- 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.

L'EDTe si riserva il diritto di adattare il programma del corso, introducendo modifiche che non alterano il suo contenuto essenziale, in base alle esigenze didattiche ed in risposta al suo impegno verso il miglioramento e l'aggiornamento continui.



Trasformiamo Vite... Formiamo Professionisti...

La nostra proposta è lontana dalla corsa sfrenata che porta al mero immagazzinamento di ulteriori informazioni o al semplice ottenimento di un diploma in più, sacrificando qualità e reale esperienza per sottostare alle regole del mercato. Proponiamo **percorsi che facilitano una genuina autoconoscenza e trasformazione** per successivamente formare professionisti che incarnano ciò che offrono ad altri.

Crescita interiore e Percorsi Professionali

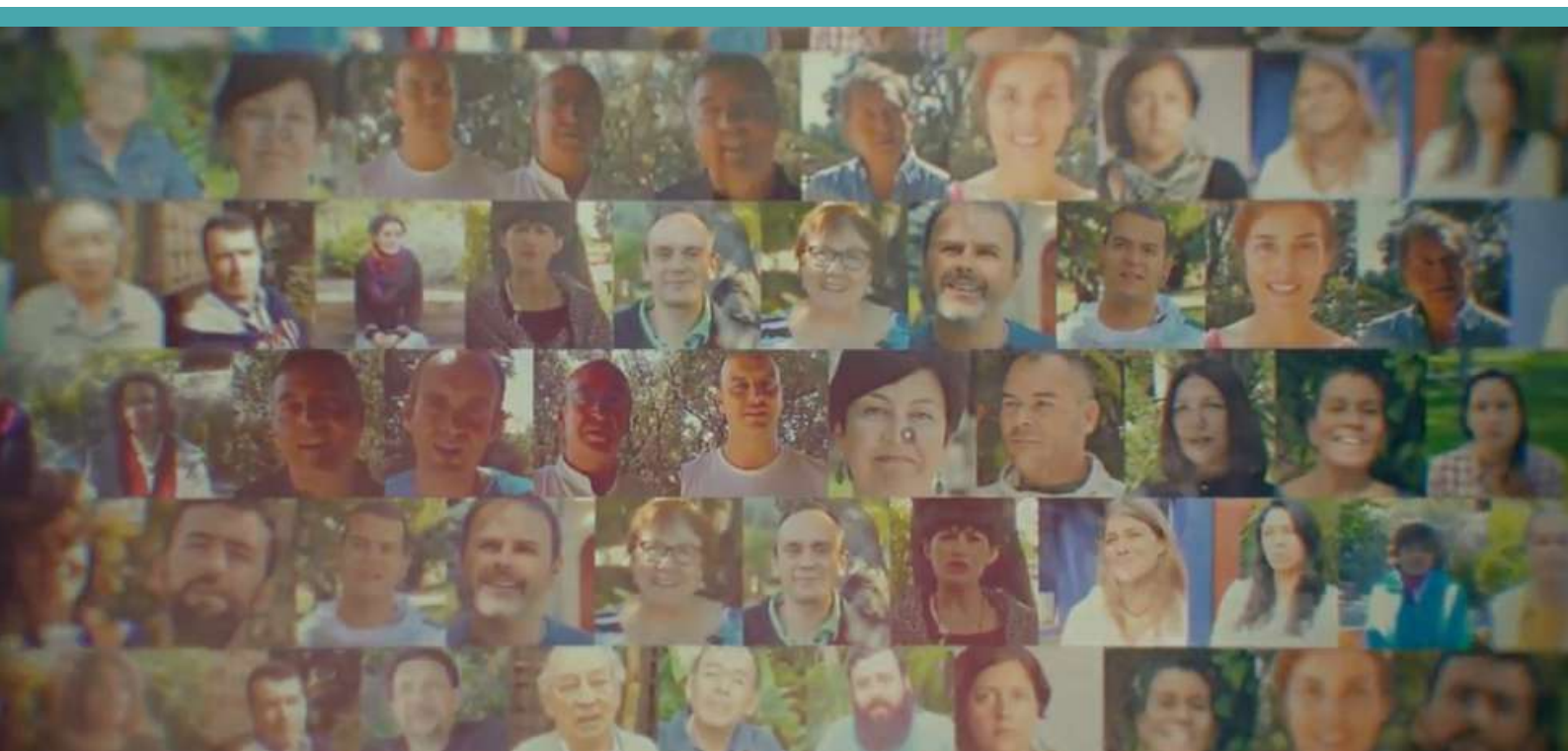
I percorsi della nostra scuola sono un cammino per la crescita interiore personale. Un cammino che tiene conto della **diversità umana**, dei tempi attuali, che è **ancorato alla vita**, che non è dogmatico, che non implica dover aderire a un credo religioso o dottrina particolare, ma che coltiva la libertà, la **creatività esistenziale** e soprattutto che ci invita a risvegliare la nostra saggezza interiore, l'**intelligenza del cuore** e la nostra sensibilità ed intuizione.

Una via di mezzo, un ponte, che unisce i contributi della scienza d'occidente alle correnti mistiche di oriente. Spirito e materia, cuore e rigore, lucidità e compassione, struttura e libertà... un cammino che ci consente di **esplorare intelligentemente** il territorio della nostra anima e della nostra coscienza.

A chi è rivolto questo percorso e chi sono i nostri allievi

Un potente processo di sviluppo personale e una formazione professionale di qualità rivolta a coloro che desiderano crescere interiormente e facilitare il processo evolutivo di altre persone verso una vita di piena presenza e una percezione più ampia e luminosa di Sè.

I nostri allievi sono persone in cammino... Operatori olistici, terapeuti, psicologi, yogi, coach, medici, counselor, imprenditori, architetti, artisti... Ma soprattutto persone resilienti che intuiscono l'opportunità nascosta nella crisi, persone che percepiscono l'intelligenza del cuore, persone con vocazione di servizio, che gioiscono nell'aiutare altri. I nostri allievi sono persone che si pongono delle domande e non si fermano alle parole, che cercano l'oltre dietro le apparenze, che aspirano ad una mente calma e alla pace del cuore. Sono ricercatori spirituali, creativi culturali, costruttori del nuovo paradigma, artisti esistenziali, difensori della Terra e/o amanti della Vita.



IMPEGNO DI TEMPO RICHIESTO

I nostri percorsi tengono conto della complessità della vita moderna, del prezioso valore del Tempo e per questo le nostre proposte formative puntano ad agevolare la personalizzazione del tempo dedicato allo studio, indagine e pratiche esperienziali. L'impegno di tempo è di un minimo di **3 ore** e un massimo di **7 ore** a settimana per un totale di 250/300 ore teorico-pratiche che includono studio e ricerca, pratica individuale e di gruppo e tutoraggio individuale.

CRITERIO DI SELEZIONE

L'EDTe si contraddistingue per la sua professionalità e serietà, oltre che per l'ampiezza e profondità della sua proposta. Il nostro lavoro è focalizzato nel fornire l'accompagnamento, la facilitazione, le risorse e gli strumenti necessari a nutrire quelle persone che sentono un genuino interesse a percorrere un cammino d'autoconsapevolezza.

La Scuola di Sviluppo Transpersonale EDTe segue un criterio di selezione ed ammissione degli allievi **non escludente** ma che valuta la loro **autentica motivazione** personale e volontà di coinvolgimento nel percorso. Per questo motivo, consideriamo parte del percorso un primo **colloquio conoscitivo** per conoscere e farsi conoscere, approfondire sul programma, metodologia e aspetti pratici, che consentano il potenziale allievo di arrivare ad una decisione consapevole e all'EDTe di verificare la motivazione, l'apertura all'autoindagine e la sua volontà di impegno.

ATTESTATO DI QUALITÀ E QUALIFICAZIONE PROFESSIONALE

I nostri percorsi sono certificati dalla **Fondazione per lo Sviluppo Transpersonale (FDT - Fundacion para el Desarrollo Transpersonal)**, ente di responsabilità sociale corporativa della Scuola di Sviluppo Transpersonale EDTe, e riconosciuti dall'**Associazione Professionale di Facilitatori, Operatori e Counselor Transpersonali "Le Diecimila Creature"**. L'associazione Le Diecimila Creature è un'associazione di categoria ai sensi della Legge n. 4 del 14 gennaio 2013 che ha come scopo principale promuovere, valorizzare e rappresentare le figure professionali dei facilitatori della crescita personale e dello sviluppo transpersonale e dei counselor ad orientamento transpersonale, attraverso un'attività di verifica delle competenze e di un processo di formazione continua, stabilendo alti e rigorosi standard etici, deontologici e qualitativi per una sempre maggiore tutela degli utenti.

A fine percorso, soddisfatti tutti i requisiti, viene rilasciato il diploma dell'EDTe e l'**Attestato di Qualità e Qualificazione Professionale ai sensi della legge 4/2013**, che dà diritto all'iscrizione al Registro di Facilitatori & Counselor Transpersonale Professionisti della suddetta associazione.



FDT

FUNDACIÓN PARA EL
DESARROLLO TRANSPERSONAL



Le Diecimila Creature

ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE
FACILITATORI & COUNSELOR TRANSPERSONALI

DIREZIONE, TEAM EDT ITALIA

FONDATORE

José María Doria, laureato in Giurisprudenza, Master in Gestione Aziendale, Specialista in Tecniche di Rilassamento ed Ipnosi, Specialista Universitario in Terapia Transpersonale. Conferenziere, docente, formatore internazionale e scrittore.

DIREZIONE e TEAM EDTe ITALIA

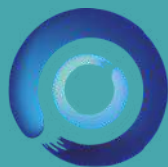
Carolina Oro, Direttrice generale. laureata in Psicologia, Facilitatrice di Biodanza Sistema Rolando Toro, Facilitatrice di Biomimesi per le Organizzazioni, Counselor Transpersonale e Facilitatrice Esperta dello Sviluppo Transpersonale, Mindfulness Transpersonale e Cerchi di Donne.

Daniela Bartolini, Coordinatrice Pedagogica della Scuola. Giornalista, Operatrice e Counselor Olistica, Operatrice progetto GAIA Progetto di Educazione alla Consapevolezza Globale e alla Salute Psicosomatica, Facilitatrice Esperta dello Sviluppo Transpersonale, Mindfulness Transpersonale e Mindfulness nei Contesti Educativi.

Laura Sisti, Coordinatrice Servizio Qualità SAC. Laureata in Scienze dell' Educazione, Docente di Arte e Terapia del Colore, Facilitatrice Esperta dello Sviluppo Transpersonale e Mindfulness nei Contesti Educativi.

Erica Mazzetti, Coordinatrice Rete di Meditazione. Imprenditrice di centro benessere, Facilitatrice Esperta dello Sviluppo Transpersonal, Mindfulness Transpersonale e Cerchi di Donne.

Valentina Malferrari, Coordinatrice "Movimento Transpersonale". Laureata in Economia e Commercio, Facilitatrice in Biodanza Sistema Rolando Toro, Facilitatrice Esperta dello Sviluppo Transpersonale, Mindfulness Transpersonale e Cerchi di Donne.



EDT^e
SCUOLA DI SVILUPPO
TRANSPERSONALE

La via d'uscita è dentro

+39 3293323391

www.scuolatranspersonale.it

info@scuolatranspersonale.com