

“Alla ricerca del Graal”

Corso di Formazione per insegnare Mindfulness

Tradizioni orientali millenarie unite alle moderne scoperte scientifiche delle Neuroscienze = **Mindfulness**, un approccio pratico per sviluppare capacità di raccoglimento, presenza mentale, consapevolezza.

Il lavoro di ricercatori scientifici, accreditati a livello internazionale, sugli effetti di questa pratica sulla salute fisica e sul benessere interiore, la creazione di protocolli, lo sviluppo mondiale, stanno diffondendo Mindfulness. Questo corso ha come scopo formare professionisti che già operano in ambiti analoghi, all'insegnamento.

Principali obiettivi del corso:

- * Dare basi scientifiche: l'apporto delle Neuroscienze.
- * Dare fasi filosofiche: il contributo delle tradizioni meditative.
- * Implementare la pratica personale: insegnare ciò che si conosce approfonditamente.
- * Fornire competenze pratiche: tecniche, strumenti, esercizi.
- * Insegnare il protocollo M.B.R.S.: cos'è, com'è impostato, a quali scopi è adatto.
- * Informare sulle tendenze attuali: filoni diversi di Mindfulness.
- * Organizzare e gestire classi di esercizi di Mindfulness.
- * Sensibilizzare sul valore sociale, oltre che personale, dell'approccio.

“Alla ricerca del Graal”

Corso di Formazione per insegnare Mindfulness

ALCUNI degli ARGOMENTI TRATTATI:

- Le basi delle Neuroscienze sulle quali si fonda la Mindfulness
- I fondamenti del buddhismo che hanno contribuito alla Mindfulness
- I passi della pratica Mindfulness nel modello Insight
- La gestione delle difficoltà
- Protocollo M.B.R.S. Mindfulness Based Reduce Stress
- Come organizzare, promuovere e insegnare Mindfulness
- I valori e l'etica sui quali si basa questo tipo d'insegnamento

DESTINATARI:

Il corso è indirizzato a professionisti della relazione d'aiuto, sia di Counseling sia di altri ambiti, che desiderino ampliare la propria esperienza professionale, utilizzare e diffondere un approccio che offre benefici personali e sociali. I contenuti e gli scopi lo rendono utile a chiunque si occupi di "aiuto" e desideri arricchire le proprie competenze. Per i Counselor: questo corso fornisce monte ore utile per passare a un nuovo livello di competenza professionale.

DOCENTI:

Milena Screm, Counselor Supervisor e Trainer, Presidente Insight. Si occupa di formazione, in ambito privato e aziendale, dal 1983, anno in cui ha fondato la scuola Insight. Pratica meditazione dall'inizio della propria carriera.

Stefania Dakshina Orsi, Counselor Professional Expert, Psicologa, vice Presidente Insight; pratica meditazione da quando aveva vent'un anni. Docenti esterni.

MONTE ORE E CREDITI FORMATIVI:

Il corso è organizzato in quattro moduli da due giornate ciascuno, sabato e domenica; il calendario prevede un incontro al mese a mesi alterni. La data d'inizio è il **25/26 marzo 2017**. Il monte ore totale d'aula è di **80 ore, quattro incontri**, più 20 ore di pratica personale, **totale 100 ore**. Norme d'accesso: precedente frequenza a corso base di minimo 20 ore. Per i Counselor: la dichiarazione dei crediti CFC è rilasciata esclusivamente per l'intera frequenza.

INVESTIMENTO e ISCRIZIONE:

1.040 € con pagamento in tre rate; l'iscrizione prevede la compilazione di un modulo e il versamento della prima rata. Quota associativa annuale Insight in omaggio per iscrizioni effettuate entro il 31.12.2016.