

CORSO ONLINE

I principi di base della Mindfulness per iniziare a praticarla

a cura di
• **Francesca Cavallini**

 **GIUNTI EDUCARE**
editoria digitale e formazione

Che cos'è la Mindfulness e quali sono i benefici della sua applicazione nella quotidianità?

Qual è la storia e quali sono i benefici e i fondamenti teorici e pratici della Mindfulness?

Francesca Cavallini, psicologa e fondatrice di Tice, pratica da anni la mindfulness e si occupa di diffonderne l'approccio verso i tanti e vari ambienti della vita lavorativa e privata di tutte le persone.

In questo corso, Francesca Cavallini ci accompagnerà attraverso **lezioni teoriche ed esperienze pratiche nella conoscenza delle origini della Mindfulness**, specificandone i **fondamenti teorici e pratici** e introducendo le **differenze tra Mindfulness formale e informale**. Inoltre, verranno mostrate esperienze pratiche di Mindfulness da applicare in ogni momento della vita di tutti i giorni, indipendentemente dal tipo di contesto e situazione in cui ci troviamo.

Fare Mindfulness consente di diventare consapevoli delle proprie esperienze di vita e di aggiungere, di conseguenza, benessere in tutti gli aspetti della nostra vita quotidiana: sia nell'ambiente lavorativo, sia nell'ambiente relazionale, sia in quello familiare. Imparare a fare Mindfulness significa vivere il momento, con la capacità di osservare in modo attivo ogni nostra esperienza di vita e rimanendo presenti e consapevoli, momento per momento.

PROGRAMMA

1. Le origini della Mindfulness

Comprendere i principi della Mindfulness per iniziare a praticarla: che cos'è la Mindfulness, perché fa bene e quali sono i processi alla base di questo approccio alla vita.

2. Diffidare dalle Imitazioni

Cosa non è la Mindfulness: la Mindfulness ci porta a contatto con le nostre emozioni e le nostre paure rispetto alla spiritualità. Non è raggiungere il vuoto mentale, non è smettere di pensare, non è creare superpoteri e non è uno sport.

3. Benefici Secondari

Quali sono i benefici? Ridurre il rimuginio e la ruminazione. Mindfulness è accorgersi dell'ansia e gestire lo stress.

5. Cosa rimane della pratica Orientale

Storia della Mindfulness e dei suoi legami con le pratiche orientali.
Per fare Mindfulness non possiamo vivere senza concentrarci su qualcosa.

6. Le contaminazioni Occidentali

Come questa pratica si è diffusa in Occidente?
La contaminazione con la cultura occidentale e la Mindfulness come occasione di consapevolezza.

7. I pilastri Teorici

Perché fare Mindfulness? Quali sono i pilastri teorici: viaggio alla scoperta della pazienza, della fiducia, dell'accettazione e a tutti gli approcci proposti dalla Mindfulness.

8. I pilastri Pratici

Tutte le posizioni e le indicazioni per arrivare alla migliore pratica.

9. Mindfulness Formale

I modi formali e informali per fare Mindfulness. Le pratiche fatte in momenti consapevoli.

Le posizioni, le attività e i luoghi dove scegliere di praticare questa esperienza.

La consapevolezza del respiro, la consapevolezza delle emozioni e l'osservazione della mente

10. Mindfulness Informale

Cosa si intende per Mindfulness informale? L'attività motoria, lo sviluppo della capacità di ascoltare i nostri sensi. Come entrare in contatto con le emozioni come imparare a usare i nostri 5 sensi.

Insieme alla parte teorica verranno proposte alcune esperienze da riguardare quando vuoi e da applicare nella vita quotidiana: puoi scegliere di visionare prima tutta la parte teorica e poi le esperienze, oppure di alternare una videolezione teorica a una pratica.

DURATA

La durata del corso è stimata in 6 ore

OBIETTIVI

- ✓ Apprendere che cos'è la Mindfulness e quali sono le sue origini e i suoi fondamenti.
- ✓ Conoscere i benefici dimostrati dell'applicazione della Mindfulness nella vita quotidiana.
- ✓ Acquisire conoscenze sulle basi pratiche orientali e sulle contaminazioni occidentali.
- ✓ Imparare le differenze tra la pratica della Mindfulness formale e quella informale.



Maggiori dettagli su
www.giuntieducare.it
oppure scrivi a
formazione.edu@giunti.it