

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
2. Diffidare dalle Imitazioni
3. Benefici Dimostrati
4. Benefici Secondari
5. Cosa rimane della pratica Orientale
6. Le contaminazioni Occidentali
7. I pilastri Teorici
8. I pilastri Pratici

9. Mindfulness Formale

10. Mindfulness Informale

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