

CORSO ONLINE

La Mindfulness in pratica:

come impiegarla
step-by-step
nella quotidianità



a cura di
• **Francesca Cavallini**

 **GIUNTI EDUCare**
editoria digitale e formazione

Come possiamo praticare la Mindfulness e diventare persone coscienti nell'approccio alle nostre azioni quotidiane? È possibile utilizzare la Mindfulness nei vari ambienti della nostra vita di tutti i giorni?

La psicologa **Francesca Cavallini** pratica da anni la Mindfulness e ci accompagnerà attraverso lezioni teoriche ed esperienze pratiche per comprendere come la si possa applicare per una riduzione dello stress, nella gestione delle relazioni, nella vita lavorativa e nella cura del sé e del proprio corpo, concentrandosi sull'alimentazione consapevole, sulla creatività e sul riconoscimento del dolore.

Inoltre, verranno mostrate esperienze di Mindfulness da applicare in ogni momento della vita di tutti i giorni, indipendentemente dal tipo di situazione in cui ci troviamo.

Attraverso questa pratica è possibile **diventare consapevoli delle proprie esperienze e aggiungere benessere in tutti i settori**: 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, rimanendo presenti.

I PRINCIPI DI BASE DELLA MINDFULNESS PER INIZIARE A PRATICARLA

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

DURATA

La durata del corso è stimata in 6 ore

OBIETTIVI

- ✓ Attuare dei cambiamenti attraverso la pratica della Mindfulness, per una riduzione dello stress, prendendoti cura della mente e del corpo.
- ✓ Apprendere come applicare la Mindfulness nelle relazioni, sia in quelle sentimentali sia in quelle familiari o di altro tipo.
- ✓ Utilizzare la Mindfulness nell'ambiente lavorativo, stimolando la creatività e trovando soluzioni nuove e originali ai problemi.
- ✓ Riconoscere il giudizio e i contesti in cui lo si emette inconsapevolmente, per provare compassione nei confronti dell'altro, senza rinunciare a vivere secondo i propri valori.



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