

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. Come accorgersi del cambiamento

Come entrare in contatto con le nostre esperienze interiori; come esplorare e migliorare la qualità dell'interazione tra corpo e mente e gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti. Come imparare a osservare, comprendere e modificare i propri automatismi e abitudini non salutari e ad accogliere e affrontare in un modo nuovo le situazioni difficili.

2. La riduzione dello Stress

Cosa significa avere benefici a livello fisico? Cosa significa avere benefici a livello psicologico? Quali sono gli elementi concreti che dimostrano che la Mindfulness funziona?

3. L'importanza nella Relazione

Fare Mindfulness significa notare quali tipologie di interazioni si ripetono e come ciò ci metta in contatto con emozioni che vogliamo evitare. La Mindfulness ci insegna con gradualità come la nostra reazione possa essere diversa se notiamo l'emozione che vogliamo evitare.

4. Genitori Consapevoli

Consapevolezza del nostro comportamento come figli e come genitori: in che modo la Mindfulness ci aiuta in questo compito? Guida all'ascolto e alla genitorialità consapevole.

5. Consapevolezza al Lavoro

Come applicare la Mindfulness sul lavoro. Integrare la Mindfulness nell'attività lavorativa significa una maggiore focalizzazione, consapevolezza e sviluppo della propria creatività.

6. Stimolare la creatività

Che cosa è la creatività? Allontanarsi da se stessi e osservare il processo. Come si stimola la creatività? Vivere ogni attività come se fosse la prima volta e imparare a reagire sempre in modo diverso.

7. Cura di sé

Come imparare a coltivare i giusti atteggiamenti, accettare la nostra unicità, sospendere il giudizio verso noi stessi. La Mindfulness per essere consapevoli e capaci di ascoltarci.

8. Cura del proprio corpo

Il corpo è la casa della nostra mente: come imparare ad ascoltare le emozioni. Cosa è il "Body Scan"? Esploriamo il nostro corpo per diventare più consapevoli.

9. Alimentazione consapevole

È davvero fame o è desiderio? Scopriamo le sette abilità per un'alimentazione sana e consapevole: mangiare come esperienza completa dei sensi e dei pensieri.

10. Imparare a riconoscere il Giudizio

Cosa è il giudizio? Impariamo a valutare e a sospendere il giudizio verso noi stessi e il giudizio verso gli altri. Perché accorgerci che stiamo giudicando? Cosa è il non-giudizio?

11. Il dolore sporco

Che cosa è il dolore sporco? Quali sono gli eventi che possono procurare stress? Quali sono i pensieri che facciamo legati a quegli eventi? Conosciamo le categorie di dolore: dolore puro e dolore sporco.

12. Essere compassionevoli

Cosa significa essere compassionevoli? Quali sono le caratteristiche? Cosa significa essere gentili verso noi stessi?

13. Imparare a vivere inseguendo i propri valori

I valori come direzioni verso cui andare. Quali sono le cinque parole per cui lottare?

Cosa possiamo fare per andare incontro ai nostri valori? Analizziamo la differenza tra valore e obiettivo.

14. Non “nonostante tutto” ma “con tutto”

Scopriamo il significato di parole come “fuga” ed “evitamento”.

Impariamo l'accettazione e consentiamo alla mente di stare nell'emozione.

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