

PERCORSO ONLINE

**Un percorso
completo per
Introdurre la
Mindfulness nella
propria vita:
dai principi alle pratiche**

a cura di
• **Francesca Cavallini**

 **GIUNTI EDUCare**
editoria digitale e formazione

Qual è la storia e quali sono i benefici e i fondamenti teorici e pratici della Mindfulness? Come possiamo praticarla e diventare persone consapevoli nell'approccio alle nostre azioni quotidiane? È possibile utilizzare la Mindfulness nei vari ambiti della nostra vita di tutti i giorni?

Francesca Cavallini, psicologa e fondatrice del Centro Tice, **ci accompagnerà attraverso lezioni teoriche ed esperienze pratiche nella conoscenza delle origini della Mindfulness, specificandone i fondamenti e analizzando le differenze tra Mindfulness formale e informale**, inoltre ci aiuterà a comprendere come questa pratica si possa applicare nella **riduzione dello stress e nella gestione delle relazioni, nella vita lavorativa e nella cura del sé e del proprio corpo**, con un focus sull'alimentazione consapevole, sulla stimolazione della creatività e sulla capacità di riconoscere il dolore.

Verranno mostrate esperienze di Mindfulness da applicare in ogni momento della vita, indipendentemente dal tipo di contesto e situazione in cui ci troviamo.

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

I PRINCIPI DI BASE DELLA MINDFULNESS PER INIZIARE A PRATICARLA

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 Dimostrati

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

4. Benefici Secondari

La Mindfulness ci aiuta nella reattività emozionale e può rendere il nostro sistema immunitario più efficiente.

Come possiamo diventare più consapevoli del nostro modo di agire?

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.

LA MINDFULNESS IN PRATICA: COME IMPIEGARLA STEP-BY-STEP NELLA QUOTIDIANITÀ

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.

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 12 ore

OBIETTIVI

- ✓ Apprendere cos'è la Mindfulness, le sue origini, le basi orientali e le contaminazioni occidentali, quali sono i benefici dimostrati e quelli secondari delle sue applicazioni nella vita quotidiana.
- ✓ Comprendere le basi teoriche e pratiche su cui si fonda la Mindfulness, la distinzione tra la pratica formale e quella informale, l'applicazione della disciplina nelle relazioni, sia sentimentali che famigliari.
- ✓ Attuare dei cambiamenti attraverso la pratica della Mindfulness per ridurre lo stress, applicandola nell'ambiente lavorativo, stimolando la creatività e trovando soluzioni nuove e originali ai problemi.
- ✓ Acquisire competenze sulla cura della tua mente e del tuo corpo, sul riconoscimento del giudizio e i contesti in cui viene emesso inconsapevolmente, sulla 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