

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
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

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

1. Come accorgersi del cambiamento
2. La riduzione dello Stress
3. L'importanza nella Relazione
4. Genitori Consapevoli
5. Consapevolezza a Lavoro
6. Stimolare la creatività
7. Cura di Sé
8. Cura del proprio corpo
9. Alimentazione consapevole
10. Imparare a riconoscere il Giudizio
11. Il dolore Sporco
12. Essere Compassionevoli
13. Imparare a vivere inseguendo i propri valori
14. Non "nonostante tutto" ma "Con Tutto"

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