



Tradizioni orientali millenarie unite alle moderne scoperte scientifiche delle Neuroscienze = **Mindfulness**, un approccio pratico per sviluppare presenza mentale e consapevolezza.

NUOVE COMPETENZE per

**Counselor, Coach, Formatori, Educatori, Assistenti Sociali,
Infermieri, Orientatori, Mediatori familiari, Responsabili HR**

Un Master leggero e completo, strutturato in 100 ore di formazione, delle quali 60 ore in sei giornate a **iniziare dal 10 ottobre 2020**,

+ 20 ore di pratica personale documentata,

+ 20 ore di role play tra i partecipanti.

Crediti formativi—Numero chiuso di partecipanti.

PRINCIPALI OBIETTIVI:

Dare basi scientifiche
Dare basi filosofiche
Fornire nuove competenze
Fornire strumenti pratici
Chiarezza sul protocollo M.B.S.R.
Valore sociale

SINTESI del PROGRAMMA:

Mindfulness e Neuroscienze
Tradizioni meditative
Il protocollo M.B.S.R.
Filoni di Mindfulness
Pratica e insegnamento
Tecniche, strumenti, esercizi

"Alla ricerca del Graal"

Corso di Formazione per insegnare Mindfulness

www.AwakenVisions.com

Daniel B. Holéman

ALCUNI degli ARGOMENTI TRATTATI:

- Le basi delle Neuroscienze sulle quali si fonda la Mindfulness
- I fondamenti del buddhismo che hanno contribuito alla Mindfulness
- I passi della pratica Mindfulness nel modello Insight
- La gestione delle difficoltà
- Chiarezza sul protocollo M.B.S.R. Mindfulness Based Stress Reduction
- Come organizzare, promuovere e insegnare Mindfulness
- I valori e l'etica sui quali si basa questo tipo d'insegnamento

DESTINATARI:

Il corso è indirizzato a professionisti della relazione d'aiuto, sia di Counseling sia di altri ambiti, che desiderino ampliare la propria esperienza professionale, utilizzare e diffondere un approccio che offre benefici personali e sociali. I contenuti e gli scopi lo rendono utile a chiunque si occupi di "aiuto" e desideri arricchire le proprie competenze. **Questo approccio è anche un ottimo strumento di prevenzione e gestione del burnout.** Per i Counselor: questo corso fornisce monte ore utile per passare a un nuovo livello di competenza professionale.

DOCENTI:

Milena Screm, Counselor Supervisor e Trainer, Presidente Insight. Si occupa di formazione, in ambito privato e aziendale, dal 1983, anno in cui ha fondato la scuola Insight. Autrice di quattordici libri, pratica meditazione dall'inizio della propria carriera; ha svolto parte della propria formazione con il dr. Daniel Siegel. **Dakshina Stefania Orsi**, Psicologa e Counselor Expert, vice-presidente Insight. Specializzata in Psicologia Umanistica e Counseling presso l'Istituto "The Humaniversity" (Olanda), è co-direttrice di Gautama, Istituto per la crescita personale e la meditazione (Varese).

MONTE ORE E CREDITI FORMATIVI:

Il corso è organizzato in sei giornate a cadenza quindicinale, di sabato; la data d'inizio è il **10 ottobre 2020**. Il monte ore totale online è di **60 ore**, più 20 ore di pratica personale documentata, più 20 ore di role play registrati tra i partecipanti, **totale 100 ore**. Per i Counselor: la dichiarazione dei crediti CFC è rilasciata esclusivamente per l'intera frequenza alle 100 ore previste.

INVESTIMENTO e ISCRIZIONE:

870 € con pagamento in tre rate; riduzione di 60 € con pagamenti in due rate. L'iscrizione prevede la compilazione di un modulo e il versamento della prima rata. Iscrizioni entro il **20.09.2020**.