



MINDFULNESS ONLINE

Strumenti utili per il nostro benessere

Webinar

Obiettivi del percorso

Un percorso esperienziale per avvicinarsi alla pratica di consapevolezza più comunemente chiamata Mindfulness. Il corso può essere definito un avvicinamento alla meditazione ed è ispirato al protocollo maggiormente validato dalla scienza: Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).

Il programma ha l'obiettivo di portare maggiore comprensione su quelle modalità reattive automatiche che spesso sono autrici di sofferenza, affaticamento e stress, dando strumenti utili per ristabilire l'equilibrio nel nostro sistema mente/corpo.

Contenuti

mercoledì 7/10 : L'INTENZIONE

mercoledì 14/10 : L'EMBODIMENT

mercoledì 21/10 : LA CONSAPEVOLEZZA

mercoledì 4/11: REAGIRE E RISPONDERE ALLO STRESS

mercoledì 18/11: CHIAREZZA E PRIORITA'

I primi tre a cadenza settimanale mentre gli altri due a cadenza quindicinale per meglio sperimentare l'approccio che si sta imparando.

Durante il percorso verranno lasciate **5 schede di approfondimento, esercizi pratici e 7 audio guide** per le pratiche da svolgere durante il percorso.

Docente

Manuela Galassi - Formatrice, Counselor istruttrice riconosciuta Protocollo MBSR-Insegnante Mindfulness Yoga® Formata AIM (Associazione Italiana Mindfulness)

Partecipanti

Min 10 - Max 18 persone

Personale, Operatori e volontari che operano nel settore socio -sanitario

Periodo di svolgimento

ottobre/novembre 2020

5 incontri dalle 19 alle 21.30.

Quota di partecipazione

€ 230.00 a persona QUOTA PER CHI NON RICHIEDE I CREDITI ECM

€ 300.00 a persona QUOTA PER CHI RICHIEDE I CREDITI ECM

(esente IVA ai sensi dell'art. 10 n. 18 D.P.R. 633/72)

La quota comprende:

- attestato di frequenza
- crediti ECM
- dispense e materiale
- esercitazioni pratiche

Sede di svolgimento

Online in videoconferenza: occorre una connessione internet, webcam, microfono, auricolari.

Crediti rilasciati

10 crediti

Informazioni

Per maggiori informazioni contattare la referente della formazione:

ELISA NANNI

nannie@irecoop.it - Tel. 0546/665523

IRECOOP E.R via Galilei, 2 – 48018 Faenza

Orari: dal lunedì al giovedì: 9.30-13.00 e 14.00-17.30; venerdì: 9.30-14.30