



FORMAZIONE PROFESSIONALE: CONSULENTE DI MINDFULNESS

v.15/4/2024

PERCHÉ ISCRIVERTI A QUESTO CORSO:

- Perché acquisirai le competenze necessarie per guidare i tuoi clienti con un programma ben definito.
- Per apprendere tu stesso/a a focalizzarti sul presente e a non farti travolgere dallo stress e dalle emozioni.
- Per aumentare la tua concentrazione
- Per imparare a gestire le emozioni

COS'È LA MINDFULNESS?

La mindfulness o presenza mentale o piena consapevolezza, è una pratica di meditazione che ha le sue radici nelle tradizioni buddiste, ma che è stata adattata e incorporata in molte terapie psicologiche occidentali. Si concentra sull'essere pienamente presenti nel momento, accettando e osservando i propri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche senza giudizio.

COME SI PRATICA LA MINDFULNESS?

- **Attenzione al momento presente:** La mindfulness insegna a concentrarsi sul qui e ora, piuttosto che rimuginare sul passato o preoccuparsi per il futuro.
- **Accettazione senza giudizio:** Implica accettare esperienze, pensieri ed emozioni senza giudicarli come "buoni" o "cattivi".
- **Consapevolezza del corpo e della mente:** Praticare la mindfulness significa diventare più consapevoli delle proprie sensazioni corporee, dei pensieri e delle emozioni.
- **Meditazione e esercizi di respirazione:** Include pratiche come la meditazione seduta, la meditazione camminata e esercizi di respirazione consapevole.

QUALI SONO I BENEFICI DELLA MINDFULNESS?

- Riduzione dello stress
- Miglioramento della salute mentale
- Aumento della concentrazione e della memoria
- Gestione del dolore
- Miglioramento delle relazioni

CHI È E COSA FA IL CONSULENTE DI MINDFULNESS?

Il Consulente di mindfulness è un professionista che guida gli altri nella pratica della mindfulness. Ecco cosa dovrebbe saper fare:

- **Insegnare tecniche di Mindfulness:** Deve essere in grado di insegnare varie tecniche di mindfulness, come la meditazione, la consapevolezza del respiro e la scansione corporea.
- **Guidare la meditazione:** Deve essere in grado di guidare sessioni di meditazione, sia in gruppo che individualmente.
- **Ascolto Attivo e empatia:** Deve essere un buon ascoltatore, mostrando empatia e comprensione verso le esperienze altrui.
- **Personalizzare l'approccio:** Deve essere in grado di adattare le tecniche alle esigenze individuali dei clienti.
- **Pratica personale:** Deve mantenere una propria pratica regolare di mindfulness per essere autentico e efficace nel suo insegnamento.

Il Consulente di Mindfulness gioca un ruolo cruciale nell'insegnare e guidare gli altri attraverso questa pratica, aiutandoli a vivere una vita più consapevole e centrata.

ATTESTATO PROFESSIONALE

L'attestato attribuisce il titolo di Consulente in Mindfulness e attesta il fatto che l'allievo è stato adeguatamente istruito circa il rispetto delle competenze professionali.

Esso consente l'esercizio competente ed efficace della libera professione in modalità di consulenza (a norma degli art. 2222 e segg. del Codice Civile).

SBOCCHI PROFESSIONALI E LAVORATIVI

L'attività professionale svolta dal Consulente è disciplinata dalla legge 4/2023 e dagli art. 2222 e segg. del Codice civile. L'attività è quindi quella della libera professione, nel proprio studio individuale o associato, e rivolta a singoli, a gruppi o a comunità e aziende. Il Consulente può collaborare con altre figure e altri studi privati professionali (medici, psicologi centri culturali e sportivi).



MODALITA':

Il corso si svolge interamente online. Al momento dell'iscrizione si riceve USERNAME e PASSWORD. Si può accedere alla piattaforma online in qualunque momento e da qualunque luogo.

MATERIALI:

41 video lezioni 9 audio 1 dispensa (pdf) 4 slide

COMPETENZE CHE SI ACQUISISCONO CON QUESTO CORSO:

Attraverso questo corso si potranno acquisire in modo completo tutte le competenze per diventare un Operatore Mindfulness.

DESTINATARI

Il corso è rivolto a chiunque voglia acquisire dimestichezza con la pratica della Mindfulness e a chiunque voglia insegnarla.

TUTORAGGIO

La tutor è presente con coaching per tutta la durata del corso attraverso il FORUM della Piattaforma online.

QUANTO COSTA QUESTO PERCORSO?

Quota per i soci: 120 €

Se non sei socio devi aggiungere la quota associativa annuale di 20€, con validità annuale (dal 1 settembre al 31 agosto dell'anno successivo).

Per questo corso, la quota per i non soci è pari a 140€

[VAI ALLA PAGINA DEL CORSO](#)

DOCENTE:

dott.ssa MARIA LUISA MIRABELLA

Ha conseguito una Laurea quadriennale in Lingue e Letterature straniere alla Facoltà di Lettere e Filosofia dell'Università di Torino.

- Presidente, Direttore Didattico e docente dell'Università Popolare del Sociale.
- Istruttore di Mindfulness, certificato A.I.O.C.





Università Popolare del Sociale

www.universitadelsociale.org
segreteria@universitadelsociale.org

TELEFONO
+39 327.22.83.747