

Ateneo Formazione Multidisciplinare Master: 'Istruttore di Mindfulness' - Milano, Piacenza

Milano: per info tel 0332.1888184 - numero verde 800.148721

Piacenza: per info tel 0332.1888184 - numero verde 800.148721

www.uniateneo.it

Durata: 7/8 weekend

Milano, Gennaio - Maggio 2019

Piacenza, Settembre 2019 - Gennaio 2020

Presentazione

La **Mindfulness** è una pratica meditativa la cui essenza è prestare attenzione al momento presente, alla propria esperienza, in uno stato di autentica calma non reattiva.

Sul piano fisico la meditazione stimola una regolazione della pressione e del battito cardiaco, alza la soglia del dolore, contribuisce a rendere i trattamenti medici più efficaci e a contenerne gli effetti collaterali.

Sul piano psicologico si è verificata l'efficacia della meditazione nella gestione dello stress, nel trattamento dei disturbi d'ansia, degli attacchi di panico, degli stati depressivi e dell'insonnia.

Per tali motivi la pratica meditativa trova ampia applicazione sia nel **trattamento di disturbi psicologici** sia in **ambito ospedaliero**.

Obiettivi

Il Master trasmette solide basi riguardo alla Mindfulness, facendo conoscere il potere che questo tipo di meditazione ha sulla **salute psicofisica** delle persone.

Oltre a presentare i principali protocolli tecnici viene data anche un'estesa e completa conoscenza delle **pratiche di meditazione** per la gestione degli aspetti emozionali e delle dinamiche psicofisiche legate allo stress.

Inoltre vengono fornite informazioni approfondite sugli elementi di Psicologia e Fisiologia.

Destinatari

Al **Master: 'Istruttore di Mindfulness'** sono ammessi:

- Laureandi e laureati in Psicologia, Scienze dell'educazione, Scienze motorie, Medicina e altri Corsi di Laurea di stampo umanistico;
- Esperti in tecniche di rilassamento che vogliano imparare un modo nuovo di approcciare la meditazione in quanto "elemento curativo";
- Insegnanti di Yoga;
- Persone che desiderano avviare un'attività nel settore del benessere;
- Persone interessate a una crescita personale.

Sedi didattiche

Milano: presso *SPAZIOlife* - Via Pomponazzi, 4.

Piacenza: presso *La Porta Socchiusa* - Via Sant Eufemia, 34.

Programma

Edizione di MILANO

I weekend: 26-27 Gennaio 2019

- Le basi psicologiche della Mindfulness e degli stati meditativi

- Modello mente e corpo - Presenza mentale e consapevolezza
- Sperimentazione del respiro e di tecniche di base per l'osservazione dei pensieri e delle abitudini mentali
- Principi di gestione del gruppo

II weekend: 9-10 Febbraio 2019

- Sperimentazione del respiro e di tecniche di base per l'osservazione dei pensieri e delle abitudini mentali
- MBSR I (Mindfulness Based Stress Reduction)

III weekend: 23-24 Febbraio 2019

- Meditazione e presenza
- Mindfulness e aree applicative
- Interventi di meditazione nell'area del benessere

IV weekend: 16-17 Marzo 2019

- Mindfulness e consapevolezza corporea
- Mindfulness e consapevolezza corporea - applicazioni sportive

V weekend: 6-7 Aprile 2019

- MBSR II
- Prove di conduzione
- Mindfulness in azienda

VI weekend: 4-5 Maggio 2019

- Esperienze di Mindful Eating
- Teorie e tecniche della pratica integrata dello Yoga Mindfulness

VII weekend: 18-19 Maggio 2019

- Mindfulness nella relazione: conoscenza e comprensione nell'ambito della coppia, del rapporto tra genitori, figli, e in altre relazioni intime - la consapevolezza emozionale - relazioni interpersonali e comunicazione
- Integrazione delle pratiche proposte e costruzione di progetti
- Riflessioni di gruppo su ostacoli, opportunità e costruzione del setting
- Conclusioni e consegna Attestati

Edizione di PIACENZA

I weekend: 14-15 Settembre 2019

- Le basi psicologiche della Mindfulness e degli stati meditativi
- Modello mente e corpo - Presenza mentale e consapevolezza
- Sperimentazione del respiro e di tecniche di base per l'osservazione dei pensieri e delle abitudini mentali
- Principi di gestione del gruppo

II weekend: 21-22 Settembre 2019

- Sperimentazione del respiro e di tecniche di base per l'osservazione dei pensieri e delle abitudini mentali
- MBSR I (Mindfulness Based Stress Reduction)

III weekend: 5-6 Ottobre 2019

- Meditazione e presenza

- Mindfulness e aree applicative
- Interventi di meditazione nell'area del benessere

IV weekend: 19-20 Ottobre 2019

- Mindfulness e consapevolezza corporea
- Mindfulness e consapevolezza corporea - applicazioni sportive

V weekend: 9-10 Novembre 2019

- MBSR II
- Mindfulness in azienda

VI weekend: 23-24 Novembre 2019

- Esperienze di Mindful Eating
- Mindfulness nella relazione: conoscenza e comprensione nell'ambito della coppia, del rapporto tra genitori, figli, e in altre relazioni intime - la consapevolezza emozionale - relazioni interpersonali e comunicazione

VII weekend: 14-15 Dicembre 2019

- Teorie e tecniche della pratica integrata dello Yoga Mindfulness
- Mindfulness in età evolutiva, educazione e formazione

VIII weekend: 18-19 Gennaio 2020

- Integrazione delle pratiche proposte e costruzione di progetti
- Riflessioni di gruppo su ostacoli, opportunità e costruzione del setting; conclusioni
- Discussione tesi/progetti
- Conclusioni e consegna Attestati

Docenti

Dott. Gianluca Vallin, Dott.ssa Damia Simona Bragalini, Dott.ssa Gessica Marengo, Dott.ssa Francesca Sireci, Alessio Tanturli, Dott.ssa Anna Scala, Dott.ssa Ilaria Margherita Galbiati, Dott. Alessandro Savio.

Accreditamento

Edizione di Milano: riconosciuti **50 crediti ECM** (ID 229694, Agenas).

Edizione di Piacenza: riconosciuti **50 crediti ECM** (ID 244521, Agenas).

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni e per richiedere il modulo di iscrizione contattare la segreteria Ateneo ai numeri: tel. 0332.1888184 - numero verde 800.148721 (da lunedì a venerdì ore 9-13).

Attestato

Chi frequenta almeno l'80% delle attività programmate riceve l'Attestato di **Istruttore di Mindfulness**

.

Costi

Il costo del Master è di € 1.900 + IVA (*possibilità di rateizzazione personalizzata*).

Sconti per iscrizioni anticipate/multiple e pagamenti in un'unica soluzione

Sconto del 10% per gli studenti