

Centro Studi Sociali

Centro Studi Sociali sull'Infanzia e l'Adolescenza

Corso superiore di Mindfulness, Psicologia positiva e gestione emotiva - Online

Online: per info tel 085.9463098

www.ibambini.it/site/formazione/page/home

Durata: 60 ore

FAD asincrona (disponibile fino al 6 Giugno 2024)

Presentazione

La **Psicologia positiva** offre molteplici soluzioni per prendersi cura di sé e sviluppare il proprio potenziale, indipendentemente dal ruolo e dalla professione svolta, poiché conduce verso la migliore versione di sé.

Il paradigma teorico della Psicologia positiva, unito alla pratica della **Mindfulness**, diventa uno stile di vita che induce le persone a trovare maggior armonia ed equilibrio e, di conseguenza, una prevalente felicità percepita per crescere costantemente nel lavoro e a livello personale, migliorando il proprio benessere psico-emotivo.

Obiettivi

- Acquisizione di tecniche specifiche per essere consapevoli dell'interazione mente-corpo e del suo impatto sulla salute e il benessere soggettivo
- Miglioramento delle abilità per gestire le proprie emozioni in situazioni complesse
- Potenziamento dei punti di forza personali in maniera flessibile ed equilibrata con l'obiettivo di migliorare il proprio benessere, gestire lo stress e poter aiutare in maniera efficace ed efficiente gli altri.

Metodologia

I partecipanti hanno a disposizione:

- *video lezioni*: tutte le lezioni registrate (video on demand) del programma di Mindfulness e gestione emotiva
- *lezioni in diretta*: 3 videoconferenze live per risolvere i dubbi e rispondere alle domande
- *centro test potenzialità*: è possibile consultare molti test validati e inviare ai propri pazienti (clienti, alunni, membri del team) i livelli delle loro potenzialità come la gratitudine, l'ottimismo, la soddisfazione, la resilienza, ... i partecipanti scoprono inoltre il metodo FORTE: un metodo di intervento unico ed esclusivo dell'IEPP basato interamente sulla scienza della Psicologia positiva applicata e sulla valutazione empirica delle potenzialità personali.

Il viaggio inizia prendendo il primo contatto con la pratica della Mindfulness e con l'identificazione delle emozioni, partendo dai contributi della Psicologia positiva per stabilire le prime conoscenze nell'area della Mindfulness e della gestione emotiva.

Prosegue attraverso l'identificazione delle abitudini disfunzionali per promuovere la consapevolezza delle stesse, incrementando così la capacità di risposte più flessibili e consapevoli, scoprendo l'importanza della pratica nella vita quotidiana e i benefici dell'attenzione piena.

Il percorso si avvia alla conclusione attraverso l'identificazione e il potenziamento delle emozioni positive, per poter arricchire la relazione con se stessi e con gli altri, coltivando l'atteggiamento dell'amore e della bontà e apprendendo come gestire lo stress.

Accreditamento

- Professionisti sanitari: sono previsti **25,5 crediti ECM** per Psicologo, Medico chirurgo (discipline: Medicina generale, Pediatria, Pediatri di libera scelta, Neuropsichiatria infantile, Neurologia, Neonatologia, Psichiatria, Psicoterapia, Medicina fisica e della riabilitazione), Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva, Logopedista, Terapista occupazionale, Fisioterapista, Educatore professionale.
- Personale scolastico: il Centro Studi Sociali, dell'Associazione Focolare Maria Regina E.T.S, è presente nell'elenco degli esercenti ed enti accreditati MIUR. La frequenza del Corso consente l'esonero dal servizio nei limiti previsti dalla normativa vigente. Per gli insegnanti di ruolo è possibile utilizzare la *Carta del Docente* per la formazione obbligatoria.

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare il Centro Studi Sociali al numero 085.9463098 (lunedì-venerdì ore 9-13/14-18).

Attestato

Viene rilasciato l'Attestato di **Facilitatore di Mindfulness e Gestione Emotiva** dall'Istituto Europeo di Psicologia Positiva.

Costi

Il costo del Corso è di € 500.