

CORSO DI FORMAZIONE FACILITATORE MINDFULNESS CERTIFICATO

Descrizione del Corso

Questa formazione ti permette di acquisire le nozioni richieste per comprendere a fondo, praticare e applicare la mindfulness a livello personale o professionale, attraverso un lavoro educativo ed esperienziale.

La mindfulness consente di riprendere in mano le redini della propria esistenza, liberandola dall'ansia, dallo stress e dagli schemi di comportamento nocivi che ostacolano il benessere, la felicità o non permettono di sviluppare il proprio potenziale.

Attraverso questa formazione puoi:

- **Imparare a costruire progressivamente un'esistenza mindful.**
- **Cambiare la mente, il rapporto con il corpo e l'approccio alla vita con la mindfulness.**
- **Praticare in maniera formale e informale grazie a un programma intensivo di 8 settimane più 6 di esplorazione mindfulness.**
- **Imparare ad applicare la Mindfulness nei diversi contesti e sulla base delle esigenze personali e delle problematiche di ciascun individuo.**
- **Capire come formulare un percorso di pratica personalizzato.**
- **Acquisire nuove e fondamentali qualità personali e professionali legate alla mindfulness.**
- **Possedere gli strumenti pratici, idee, consigli, tecniche ed esercizi necessari per allenare la mindfulness.**

A chi si rivolge

La formazione di esperto in mindfulness si rivolge a:

- Tutti coloro che desiderano apprendere le pratiche di mindfulness per se stessi, per aumentare il proprio benessere o quello degli altri.
- Professionisti, come formatori, consulenti, coach, insegnanti, educatori, operatori del benessere, della salute e dello sviluppo personale che desiderano integrare contributi di mindfulness nella loro pratica lavorativa, nel percorso verso il benessere dei propri clienti o delle persone di cui si prendono cura.
- Tutti coloro che vogliono acquisire e migliorare le competenze professionali fondamentali nelle relazioni con le persone come la capacità di ascolto consapevole, di elevati livelli di attenzione, di non giudizio, di gestione delle situazioni complesse, di riconoscimento e contenimento delle reazioni di stress.

Certificazione Internazionale

Al termine del Corso di Formazione, è previsto l'esame di valutazione finale da effettuare online. In seguito al suo superamento, Mindfulness Educators certificherà e rilascerà a ogni partecipante l'attestato nominale che certifica la specializzazione e il livello di formazione professionale raggiunto come Facilitatore Mindfulness.

Il Corso di Formazione Mindfulness è accreditato presso l'Holistic accreditation Board dell'International Practitioners of Holistic Medicine (IPHM).

Iscrivendoti al corso di Mindfulness Educators, sarai riconosciuto automaticamente dall'International Practitioners of Holistic Medicine (IPHM) che racchiude l'elenco dei professionisti internazionali di medicina olistica, alla quale ti potrai iscrivere a seguito dell'ottenimento dell'attestato del Corso di Formazione in Mindfulness e senza superare ulteriori esami.

FORMAZIONE IN NUMERI

14 moduli settimanali

12 mesi validità d'accesso alla piattaforma

Accessibile 24/7

PER ULTERIORI INFORMAZIONI

www.mindfulnesseducators.com

contatto@mindfulnesseducators.com

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO

MODULO 1

Nozioni base di mindfulness ed evoluzione

- Lezione 1.1 **BENVENUTO**
- Lezione 1.2 **EFFETTUA IL TEST MAAS**
- Lezione 1.3 **INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS**
- Lezione 1.4 **NOZIONI BASE DI MINDFULNESS**
- Lezione 1.5 **GLI EFFETTI DEL MULTITASKING**
- Lezione 1.6 **PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE – A**
- Lezione 1.7 **PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE – B**

MODULO 2

Comprendere e cambiare la mente con la mindfulness, campi di applicazione e benefici

- Lezione 2.1 **CAMBIARE LA MENTE**
- Lezione 2.2 **PRATICA – CAMBIARE CONSAPEVOLMENTE DIREZIONE**
- Lezione 2.3 **COSA NON È LA MINDFULNESS**
- Lezione 2.4 **BENEFICI DELLA PRATICA DELLA MINDFULNESS**
- Lezione 2.5 **PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE – A**
- Lezione 2.6 **PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE – B/C**

MODULO 3

Connessione mente-corpo, stress e rapporto con la scienza

- Lezione 3.1 **PSS**
- Lezione 3.2 **LA CONNESSIONE MENTE – CORPO**
- Lezione 3.3 **RISPONDERE ALLO STRESS**
- Lezione 3.4 **APPROFONDIMENTO – IL SISTEMA NERVOSO E LIMBICO**

- Lezione 3.5 **APPROFONDIMENTO – MINDFULNESS E SCIENZA**
- Lezione 3.6 **PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE – A**
- Lezione 3.7 **PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE – B**

MODULO 4

Principi fondamentali di mindfulness, pratiche formali e informali fondamentali e allenamento dell'attenzione

- Lezione 4.1 **I FONDAMENTI DELLA PRATICA**
 - Lezione 4.2 **LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA**
 - Lezione 4.3 **ESERCIZIO**
 - Lezione 4.4 **PRATICHE INFORMALI FONDAMENTALI**
 - Lezione 4.5 **ESERCIZIO**
 - Lezione 4.6 **PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE**
-

MODULO 5

Mindfulness del respiro e gestione delle trappole al cambiamento

- Lezione 5.1 **LE TRAPPOLE MENTALI**
- Lezione 5.2 **PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE**
- Lezione 5.3 **PREPARARSI ALLA PRATICA FORMALE**
- Lezione 5.4 **LA MEDITAZIONE CONSAPEVOLE DEL RESPIRO**
- Lezione 5.5 **AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA**
- Lezione 5.6 **ESPERIENZE COMUNI**
- Lezione 5.7 **ESERCIZIO**
- Lezione 5.8 **PRIMA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE**

MODULO 6

Mindfulness del corpo e applicazioni pratiche nella gestione del dolore

- Lezione 6.1 **LA MINDFULNESS DEL CORPO**
 - Lezione 6.2 **LA MEDITAZIONE DELLA SCANSIONE CORPOREA**
 - Lezione 6.3 **AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA**
 - Lezione 6.4 **MINDFULNESS E DOLORE**
 - Lezione 6.5 **LE PRATICHE DELLA MINDFULNESS PER IL DOLORE CRONICO**
 - Lezione 6.6 **SECONDA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE**
-

MODULO 7

Mindfulness del cibo e applicazioni pratiche nella gestione e controllo del peso.

- Lezione 7.1 **MEDITAZIONE DEL CHICCO D’UVA PASSA**
 - Lezione 7.2 **AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA**
 - Lezione 7.3 **MINDFULNESS E ALIMENTAZIONE**
 - Lezione 7.4 **PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE**
 - Lezione 7.5 **MEDITAZIONE FORMALE DEL CIBO**
 - Lezione 7.6 **MEDITAZIONE INFORMALE DEL CIBO**
 - Lezione 7.7 **PRATICHE FORMALI PER L’ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE**
 - Lezione 7.8 **TERZA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE**
 - Lezione 7.9 **MINDFULNESS E ALIMENTAZIONE IN AMBITO CLINICO**
-

MODULO 8

Mindfulness del movimento e applicazioni pratiche

- Lezione 8.1 **MINDFULNESS E MOVIMENTO**
- Lezione 8.2 **MEDITAZIONE FORMALE CAMMINATA**
- Lezione 8.3 **AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA**
- Lezione 8.4 **MEDITAZIONE INFORMALE CAMMINATA**
- Lezione 8.5 **PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE**

- Lezione 8.6 **LO YOGA SECONDO LA MINDFULNESS**
- Lezione 8.7 **AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA**
- Lezione 8.8 **QUARTA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE**

MODULO 9

Mindfulness delle emozioni e dei pensieri e applicazioni pratiche per l'autostima

- Lezione 9.1 **PENSIERI ED EMOZIONI**
 - Lezione 9.2 **MEDITAZIONE DEI PENSIERI E DELLE EMOZIONI**
 - Lezione 9.3 **AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA**
 - Lezione 9.4 **PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE**
 - Lezione 9.5 **MINDFULNESS E AUTOSTIMA**
 - Lezione 9.6 **MEDITAZIONE DELLA GENTILEZZA AMOREVOLE**
 - Lezione 9.7 **AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA**
 - Lezione 9.8 **QUINTA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE**
 - Lezione 9.9 **2° PARTE – LO YOGA SECONDO LA MINDFULNESS**
 - Lezione 9.10 **AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA**
-

MODULO 10

Mindfulness per il dolore emotivo e applicazioni pratiche nella gestione dell'ansia, dello stress e della paura

- Lezione 10.1 **MINDFULNESS E SOFFERENZA EMOTIVA**
- Lezione 10.2 **PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE A/B**
- Lezione 10.3 **PRATICHE DELLA MINDFULNESS PER L'ANSIA, LA PAURA**
- Lezione 10.4 **MEDITAZIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA DELL'ANSIA**
- Lezione 10.5 **MEDITAZIONE SUI PENSIERI**
- Lezione 10.6 **MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA**

- Lezione 10.7 **AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA**
- Lezione 10.8 **SESTA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE**

MODULO 11

Mindfulness relazionale e applicazioni pratiche nella comunicazione e nei rapporti

- Lezione 11.1 **MINDFULNESS E RELAZIONI**
- Lezione 11.2 **REGISTRO DELLE COMUNICAZIONI DIFFICILI O STRESSANTI**
- Lezione 11.3 **ALLARGARE IL CAMPO DI OSSERVAZIONE**
- Lezione 11.4 **MEDITAZIONE DELLA PURA CONSAPEVOLEZZA**
- Lezione 11.5 **SETTIMA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE**

MODULO 12

Come formulare un piano pratica personalizzato, progettare interventi di mindfulness mirati, superare ostacoli e trappole

- Lezione 12.1 **IL CICLO DEL CAMBIAMENTO**
- Lezione 12.2 **FORMULARE UN PIANO PRATICA**
- Lezione 12.3 **SUPERARE IMPEDIMENTI E RESISTENZE**
- Lezione 12.4 **PROGETTARE IL CAMBIAMENTO**
- Lezione 12.5 **TECNICHE E STRATEGIE DI ACCOMPAGNAMENTO NELLA GESTIONE DEL CAMBIAMENTO**
- Lezione 12.6 **MEDITAZIONE DEI TRE MINUTI**
- Lezione 12.7 **STOP**
- Lezione 12.8 **OTTAVA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE E INFORMALE**

MODULO 13

Ulteriori elementi di mindfulness applicata: terapia, benessere, insonnia

- Lezione 13.1 **MINDFULNESS E LE ABITUDINI NOCIVE**
- Lezione 13.2 **PRATICHE MINDFULNESS APPLICATE ALLE ABITUDINI NOCIVE E ALLE DIPENDENZE**
- Lezione 13.3 **ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE DELLE ABITUDINI PROBLEMATICHE**
- Lezione 13.4 **ESPLORAZIONE MOTIVAZIONALE DELLE ABITUDINI NOCIVE E DELLE DIPENDENZE**
- Lezione 13.5 **MINDFULNESS E INSONNIA**
- Lezione 13.6 **LE PRATICHE DELLA MINDFULNESS PER L'INSONNIA**
- Lezione 13.7 **I PROTOCOLLI BASATI SULLA MINDFULNESS**

MODULO 14

Ulteriori elementi di mindfulness applicata: coaching, educazione, formazione

- Lezione 14.1 **MINDFULNESS ED EDUCAZIONE**
- Lezione 14.2 **LA RICERCA SULL'INSEGNAMENTO DELLA CONSAPEVOLEZZA NELLE SCUOLE**
- Lezione 14.3 **ATTIVITÀ DI MINDFULNESS CON I BAMBINI-RAGAZZI**
- Lezione 14.4 **LA MINDFULNESS NEL COACHING**
- Lezione 14.5 **TOOLBOX PER COACHING CON LA MINDFULNESS**

PREPARAZIONE ALLA CERTIFICAZIONE

ESAME FINALE 1

- Quiz 16.1 **TEST ONLINE** Finale
-