

ISTRUTTORE MINDFULNESS

PROGRAMMA COMPLETO DEL CORSO



A.I.O.C.

Accademia Istruttori e
Operatori Certificati

www.futureacademy.it/aioc



Accesso e disponibilità:

Il corso è strutturato in video lezioni teoriche e pratiche, disponibili 24 ore su 24, collegandosi alla propria area riservata del portale per un anno intero dalla data di attivazione.

Materiale didattico e tutor:

Con l'accesso al corso avrai a disposizione un tutor dedicato in grado di rispondere a tutte le tue domande e il materiale didattico digitale da scaricare.



Tempistiche e prerequisiti:

Pianifica il percorso di studi in base alle tue esigenze entro l'anno di attivazione, non ci sono tempistiche o scadenze da rispettare. Inoltre non sono necessari prerequisiti per accedere alle lezioni.



IPHM

International Practitioners of Holistic Medicine

Il corso è riconosciuto da IPHM (iscrizione n°IPHMNC2861) e fornisce un accreditamento e una certificazione ufficiale che permette di praticare come Istruttore Certificato in tutto il mondo.

www.iphm.co.uk/directory/accredited-training-providers/future-academy/

HOLISTICA CEPRAO

*Provider Crediti ECP
(Educazione Continua Professionale)*

Il corso permette di ottenere 37,5 crediti formativi ECP grazie al riconoscimento ottenuto da Holistica CEPRAO (iscrizione n° PVI-031/19)

https://portalecorsi-ecp.sixtema-ict.it/af_iscrizione_attivita_public.php





Descrizione

La Mindfulness è uno stato di vita pienamente consapevole che ci consente di relazionarci alle nostre esperienze con maggiore accuratezza e chiarezza. Gran parte della società occidentale percepisce la Mindfulness come tecnica per svuotare la mente, mentre è l'esatto contrario. La Mindfulness implica l'essere acutamente consapevoli dei nostri pensieri, emozioni, relazioni e la presa di coscienza del perché facciamo ciò che facciamo. Significa essere consapevoli nel momento presente e prestare molta attenzione a ciò che sta accadendo nel qui e ora, invece di concentrarsi sui ricordi passati o sulle previsioni future. Questo corso per Istruttori Mindfulness Certificati consente a chiunque di sviluppare, praticare e insegnare il protocollo di consapevolezza acquisendo capacità personali, sociali e professionali. Il Corso per Professionisti Mindfulness è strutturato attorno a tre diversi ambiti di apprendimento:

- INSEGNAMENTO TEORICO, i principi di base, la storia e gli ambiti di applicazione;
- PARTE PRATICA, l'intero protocollo Mindfulness da completare in ogni sua parte dal punto di vista dell'allievo ma soprattutto una parte pratica dedicata all'insegnamento, vedremo la teoria dietro la pratica per sviscerare ogni aspetto e prepararsi a condurre una classe di consapevolezza;
- LINEE GUIDA E COMPETENZE DELL'INSEGNANTE, le abilità da sviluppare o da potenziare per essere un buon insegnante, gli standard da applicare del protocollo riconosciute a livello internazionale, le linee guida di autovalutazione per ogni ambito di competenza per diventare un insegnante.

Ognuno di questi domini si supporta l'un l'altro lavorando all'unisono per offrire un'esperienza di apprendimento online completa e professionale. Attraverso questo addestramento studiato in ogni dettaglio, acquisirai la conoscenza fondante della consapevolezza; i suoi fondamenti filosofici, la storia della consapevolezza insieme ad un'ampia gamma di approcci, stili e tecniche attuali ed universalmente riconosciute.

Obiettivi

Questo corso per Insegnanti Mindfulness ti fornirà tutte le idee, le intuizioni e i principi fondamentali che sono necessari per iniziare il tuo viaggio come Master Practitioner. Avrai accesso a tutto il materiale didattico del corso, compresi le schede di pratica formale ed informale, test di valutazione di consapevolezza pre e post corso, lezioni di approfondimento ricche di informazioni affascinanti, lezioni di vita e attività stimolanti. L'istruttore ti aiuterà a ottenere tutte le conoscenze necessarie per modellare la tua percezione della vita e diventare un praticante affermato della consapevolezza e un canale di cambiamento per gli altri. Al termine del corso, acquisirai una profonda comprensione dei principi di base della Mindfulness e dei processi che i migliori professionisti usano per facilitare il cambiamento positivo in se stessi e nei loro clienti. Imparerai anche numerose tecniche che ti aiuteranno a navigare più efficacemente nella tua vita quotidiana con assoluta sicurezza, massimizzando la tua motivazione e produttività. Diventerai pienamente consapevole di come liberarti da convinzioni autolimitanti, paure e schemi di pensiero inutili.



Programma delle lezioni

- Introduzione e presentazione test MAAS per valutare il livello di consapevolezza
- Storia e origini della Mindfulness
- Jon Kabat-Zinn ed il protocollo MBSR
- Obiettivi e campi di applicazione
- Benefici della pratica Mindfulness
- Pratiche formali ed informali
- Assetto mentale Mindful
- I trattamenti dal punto di vista dell'insegnamento
- Il protocollo MBSR completo da sperimentare come allievo
- Le linee guida per insegnanti Mindfulness
- L'approccio educativo e le modalità per massimizzare l'apprendimento
- Gli standard universalmente riconosciuti del programma
- Atteggiamenti ed attitudine all'insegnamento
- I 6 domini di Autovalutazione per insegnanti Mindfulness
- Iniziare la propria attività professionale
- Marketing per operatori olistici
- Trovare Clienti
- Normativa e aspetti legali



Modalità:

L'esame finale per ottenere la certificazione di Istruttore Certificato si sviluppa in due parti:



.1 - Elaborato scritto

Presentazione di tutto il materiale prodotto durante il protocollo MBSR come allievo, annotazioni delle riflessioni e sviluppo dei 3 diari, che attestano l'effettiva realizzazione e l'impegno profuso nella formazione personale.

Creazione e sviluppo di uno dei primi 4 incontri del protocollo MBSR a vostra scelta, completo di:

- struttura della lezione,
- argomenti trattati,
- materiale da presentare ai partecipanti,
- presentazione e spiegazione delle pratiche previste,
- approfondimenti e riflessioni.



.2 - Test informatizzato a scelta multipla

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online. L'accesso al test è univoco e avrai a disposizione un tempo limitato.



NORMATIVA ITALIANA DI RIFERIMENTO

Ente di Formazione Approvato

Con l'approvazione della Legge n.4/2013 tutti i professionisti senza Ordine, Albo o Collegio professionale hanno l'obbligo di aggiornarsi seguendo la logica europea del Life Long Learning ovvero della formazione continua. Attualmente l'ECP (Educazione Continua Professionale) è valida per i professionisti afferenti all'ambito pedagogico, educativo, della relazione di aiuto non terapeutica (counseling, coaching), per gli operatori olistici, gli operatori del benessere psicofisico tramite il massaggio bionaturale, per gli insegnanti yoga, per i professionisti delle arti terapie, i naturopati, ecc. iscritti ad Associazioni di categoria che rispettano il dettato normativo della Legge 4/2013.