

Corso di Mindful Coaching “La consapevolezza di sé e la riduzione dello stress”

Struttura del corso

Ogni lezione prevede:

- Nozioni di psicoeducazione, coaching e mindfulness.
- Esercitazione pratica.
- Condivisione dell'esperienza.

Al termine di ogni lezione, l'allievo/a riceverà:

- Slide della lezione.
- Approfondimenti da leggere.
- Esercizi per l'allenamento della consapevolezza e delle potenzialità.
- Meditazioni guidate in formato mp3 per allenare la mindfulness tra una lezione e l'altra.

Al termine del corso l'allievo/a riceverà

- Attestato di partecipazione.
- Inserimento nel gruppo Facebook “Mindful Coaching Evolutivo” dove potrà accedere a risorse gratuite inerenti al coaching e alla mindfulness. Potrà condividere la sua esperienza, trovare e offrire supporto, risolvere dubbi e porre domande alla formatrice in qualsiasi momento.

Programma del corso

Lezione 1 – Le basi della mindfulness

- Cos'è la mindfulness
- Pratiche informali (mindfulness del risveglio, della doccia, del lavarsi i denti, ecc.)
- Meditazione consapevole del respiro

Esercizi da fare a casa per l'esplorazione della consapevolezza. Settimana 1

- Test Maas – quanto sei Mindful?
- Lettura dell'approfondimento “Le pratiche di consapevolezza formali e informali”
- Una pratica di consapevolezza informale a scelta
- Meditazione “Stop di tre minuti”
- Meditazione consapevole del respiro

Lezione 2 – Perché ci stressiamo

- Stress
- Pilota automatico
- Iperconnessione
- Multitasking
- Meditazione del body scan

Esercizi da fare a casa per l'esplorazione della consapevolezza. Settimana 2

- Lettura dell'approfondimento "I benefici della Mindfulness"
- Esercizio "osserva la mente"
- Esercizio "un'ora nel presente – abbandona la tecnologia"
- Meditazione del body scan

Lezione 3 – Perché interpretiamo male la realtà?

- Le mappe mentali e il pensiero automatico
- Le scorciatoie della mente e gli errori di pensiero
- Analisi delle trappole mentali (distorsioni cognitive) che ti rendono la vita difficile
- Meditazione "i pensieri sono solo pensieri"

Esercizi da fare a casa per l'esplorazione della consapevolezza. Settimana 3

- Lettura dell'approfondimento "Cosa ostacola la mindfulness"
- Esercizio "osserva le situazioni in cui sei vittima delle trappole mentali"
- Meditazione "i pensieri sono solo pensieri"

Lezione 4 – Abitudini e comportamenti rischiosi per la salute

- Come si crea un'abitudine
- Comportamenti rischiosi e dipendenze (fumo, alcol, stupefacenti)
- L'importanza del sonno
- Meditazione del surf dell'impulso
- Meditazione per dormire bene

Esercizi da fare a casa per l'esplorazione della consapevolezza. Settimana 4

- Lettura dell'approfondimento "Perché dormiamo?"
- Lettura dell'approfondimento "Le pratiche per l'insonnia"
- Diario del sonno
- Questionario "Valuta la tua sonnolenza"
- Questionario "Qual è la tua motivazione all'abitudine nociva?"
- Esercizio "Osserva i comportamenti rischiosi"
- Meditazione del surf dell'impulso
- Una meditazione a scelta per l'insonnia, al bisogno

Lezione 5 – Mindfulness e alimentazione

- La fame nervosa
- Perché ci abbuffiamo?
- Gestione del peso
- Linee guida per mangiare con consapevolezza
- Meditazione del chicco d'uva passa o dei cibi golosi
- Meditazione formale del cibo

Esercizi da fare a casa per l'esplorazione della consapevolezza. Settimana 5

- Pratica consapevole informale del cibo
- Meditazione del chicco d'uva passa o dei cibi golosi
- Meditazione formale del cibo

Lezione 6 - Mindfulness del movimento

- Mindfulness del movimento
- I principi dello Yoga applicati alla Mindfulness
- Esercitazione pratica su tappetino
- Meditazione della camminata

Esercizi da fare a casa per l'esplorazione della consapevolezza. Settimana 6

- Lettura dell'approfondimento "Cos'è lo Yoga"
- Meditazione dello Yoga secondo la Mindfulness
- Meditazione della camminata

Lezione 7 – Le preoccupazioni

- Cos'è l'ansia
- La paura
- Dall'ansia al panico
- La sofferenza emotiva
- Meditazione della Montagna

Esercizi da fare a casa per l'esplorazione della consapevolezza. Settimana 7

- Lettura dell'approfondimento "Ansia e panico"
- Esercizio "Ciò che mi tormenta"
- Esercizio "Osserva l'ansia e la paura"
- Meditazione della Montagna

Lezione 8 – Le relazioni

- Schemi relazionali
- Comunicazione efficace
- Ascolto attivo
- Meditazione della gentilezza amorevole
- Meditazione dei suoni e dei pensieri

Esercizi da fare a casa per l'esplorazione della consapevolezza. Settimana 8

- Lettura dell'approfondimento "Comunicazione efficace – consigli pratici"
- Lettura dell'approfondimento "La teoria dell'attaccamento"
- Esercizio "Il diario delle comunicazioni difficili"
- Meditazione della gentilezza amorevole
- Meditazione dei suoni e dei pensieri

Lezione 9 – L'autostima

- come si costruisce l'autostima
- imparare ad amarsi
- Esercizi per innalzare l'autostima

Esercizi da fare a casa per l'esplorazione della consapevolezza. Settimana 9

- Esercizi per la consapevolezza del valore personale
- Meditazione dei pensieri autocritici
- Questionario di autovalutazione

Lezione 10 – Mindfulness e dolore

- Dolore cronico e acuto
- Principi della Mindfulness per gestire il dolore
- Integrazione mente e corpo
- Meditazione per il dolore cronico

Esercizi da fare a casa per l'esplorazione della consapevolezza. Settimana 10

- Lettura dell'approfondimento "dolore cronico, acuto e procedurale"
- Meditazione per il dolore cronico
- Esercizi di consapevolezza del dolore