



Ente di Formazione Professionale ad Indirizzo Olistico

Myamo Associazione Promozione Sociale - Secondo le disposizioni della Legislazione Italiana 4/2013

www.myamo.it - email: info@myamo.it - Tel. 327.5438822

FORMAZIONE PROFESSIONALE

TECNICHE DI MEDITAZIONE E MINDFULNESS

Il corso è adatto ad educatori cinofili e ad amanti degli animali

Il corso si svolge online su piattaforma professionale Zoom in presenza del docente, gli allievi potranno interagire direttamente con il docente.

La meditazione è una pratica alla portata di tutti che ci permette di affrontare meglio i flussi di pensieri ricorrenti, i momenti in cui proviamo ansia e ci sentiamo meno lucidi, ma non solo: è utile anche per chi opera come Counselor e Operatore olistico per sapersi prendere cura di sé e per avere uno strumento molto potente a disposizione della propria professionalità.

Mindfulness significa essere consapevoli, nel momento presente e senza giudizio, di ciò che accade nella nostra mente, nel nostro corpo e intorno a noi. Non è una tecnica di rilassamento: si tratta di una pratica di consapevolezza, sviluppata secondo un approccio con determinate caratteristiche che la rendono particolarmente adatta ai contesti occidentali.

Questo approccio rende possibile allenarsi gradualmente nello sviluppo della concentrazione e nel diventare più focalizzati e centrati. Durante il corso:

- esploreremo e impareremo a condurre alcune delle tecniche di meditazione più accessibili anche a chi non ha mai meditato
- apprenderemo i principi fondanti della Mindfulness, praticheremo una sessione strutturata, per integrarla a livello professionale nel percorso dei

clienti al fine di sostenerli verso il benessere fisico e mentale, l'autoconsapevolezza, il superamento dei blocchi e degli schemi di pensiero e di comportamento disfunzionali.

PROGRAMMA

Mattino

Meditazione: Cenni teorici, tipologie più diffuse, pratica (Pranayama, Vipassana, Camminata). Benefici. Caratteristiche della conduzione di meditazioni guidate.

Pomeriggio

Mindfulness: Cenni teorici: fondamenti e applicazioni. Sessione di Mindfulness (con Meditazione del respiro consapevole, Meditazione del chicco d'uva passa, diario di bordo, postura)

Ciclo del cambiamento. Applicare l'approccio mindfulness nella propria professione: struttura e temi chiave