

# **Corso Mindfulness, teoria e ambiti di applicabilità**

**Modulo A: I principi fondamentali della Mindfulness**

**Modulo B: Mindfulness “lavoro-correlato”: come gestire lo stress e i conflitti nel luogo di lavoro**

## **DOCENTE**

**Renato Mazzonetto**

*Laureato in Filosofia all'università al Padova, istruttore di Mindfulness*

*e docente ai Master in Mindfulness Based Therapy per conto di Is.I.Mind, Istituto Italiano per la Mindfulness di Verona, del Centro di Psicologia Clinica di Pescara e dell'Istituto di Scienze Cognitive di Cagliari.*

*Collabora con vari enti e associazioni in Italia e all'estero per attività di ricerca nel campo della riduzione dello stress in ambito lavorativo.*

*È il rappresentante ufficiale per l'Italia del "Kagyu Samye Ling", il primo centro di Buddismo Tibetano in Occidente ed è il presidente dell'associazione umanitaria "ROKPA ITALIA" Onlus.*

## **Tutor d'aula**

**Sonia Schettino**

*Psicologa, psicoterapeuta*

*specializzata in Psicoterapia Breve Strategica. Lavora nell'ambito della formazione e della promozione del benessere e della psicologia della salute.*

## **Sede**

**Peschiera sul Garda**

**Sala Ariston - c/o Parc Hotel Paradiso & Golf Resort – Via Valeggio**

**24-25 Ottobre 2015 - 28-29 Novembre 2015**

**Studio e Sede Legale**

LiberaMente Srl - Trento, Piazza Pasi 8 – [contatti@liberamente.info](mailto:contatti@liberamente.info)



## **PROGRAMMA**

### **Modulo A: 24-25 Ottobre 2015**

*Alla Base di ogni percorso di Consapevolezza ci sono 4 principi fondamentali:*

- ✓ *Mindfulness delle Sensazioni Fisiche*
- ✓ *Mindfulness delle Emozioni*
- ✓ *Mindfulness degli Eventi Mentali*
- ✓ *Mindfulness dei Fenomeni Esterni*

*Il corso oltre a trattare l'origine e la storia della Mindfulness prepara alla conoscenza dei 4 principi necessari per il trattamento dei protocolli nei diversi ambiti di applicazione*

### **Modulo B: 28-29 Novembre 2015**

*Lo stress: cos'è, come funziona, l'eustress e il distress, come attraverso la Mindfulness si possa raggiungere maggior equilibrio e centratura.*

*Particolare attenzione alla gestione dello stress lavorativo, al miglioramento della capacità di leadership e alla gestione dei conflitti nel luogo di lavoro.*

**Metodologia:** *corso teorico-esperienziale*

**Destinatari:** *Medici, Psicologi, Coach aziendali*

**Sede:** *Sala Ariston - c/o Parc Hotel Paradiso & Golf Resort – Via Valeggio - Peschiera sul Garda*

**Costi:** *Pagamento tramite bonifico bancario a LiberaMente Srl Sparkasse Sede di Trento – IBAN: IT94 D 06045 01801 000005000223*

**Iscrizione Modulo A:** *240,00 euro + iva entro venerdì 9 ottobre 2015*

**Iscrizione Modulo B:** *240,00 euro + iva entro venerdì 13 novembre 2015*

**Iscrizione a entrambi i moduli A e B Mindfulness:** *460,00 euro + iva entro venerdì 9 ottobre 2015*

**Per ulteriori informazioni:** *Sonia Schettino cell. 347 6004671 e-mail: [sonia.schettino@liberamente.info](mailto:sonia.schettino@liberamente.info)*

*È necessario compilare ed inviare il modulo di iscrizione unitamente alla ricevuta di pagamento all'indirizzo di posta elettronica: [segreteria@liberamente.info](mailto:segreteria@liberamente.info)*

**Studio e Sede Legale**

LiberaMente Srl - Trento, Piazza Pasi 8 – [contatti@liberamente.info](mailto:contatti@liberamente.info)

