

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



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*

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

Studio e Sede Legale

LiberaMente Srl - Trento, Piazza Pasi 8 – contatti@liberamente.info

