

Accademia Istruttori e Operatori Certificati

FACILITATORE MINDFULNESS AVANZATO

Percorso online certificato
di alta formazione



LA MINDFULNESS



Il termine Mindfulness deriva dal termine sanscrito Sati, che nel linguaggio usato dal Buddha per i suoi insegnamenti, significa piena consapevolezza mentale.

Quella che però oggi chiamiamo Mindfulness è per lo più il frutto degli studi di Kabat-Zinn, un biologo docente universitario che era convinto che la pratica di meditazione avesse il potere di trasformare in modo duraturo l'esperienza individuale della sofferenza e dello stress.

Mindfulness significa portare attenzione al momento presente in modo curioso e non giudicante (Kabat-Zinn, 1994). L'obiettivo di questa pratica è quello di eliminare l'inutile sofferenza, attivando la comprensione e la profonda accettazione di qualunque cosa accada attraverso un lavoro di presenza attiva nei propri stati mentali. Mindfulness significa dunque essere consapevoli di ciò che sta accadendo in quel preciso istante senza criticarlo né giudicarlo.

La potenza di questa tecnica fu sperimentata anche in contesti clinici e diede degli ottimi risultati. Ad oggi, anche in Italia, anche psicologi e psicoterapeuti si avvalgono di queste tecniche per offrire un protocollo integrato ai loro pazienti.

Il corso "Facilitatore Mindfulness Avanzato: Protocollo MBSR-3P e Tecniche Professionali" è pensato per professionisti (coach, formatori, psicologi, insegnanti) che desiderano approfondire e integrare pratiche di mindfulness e rilassamento in ambito lavorativo e terapeutico. Attraverso moduli teorici e pratici, imparerai a creare proposte professionali personalizzate, ad applicare in modo avanzato il protocollo MBSR-3P e a padroneggiare tecniche mirate di attenzione consapevole e rilassamento profondo.

La Mindfulness viene impiegata in caso di:

- depressione
- ansia e attacchi di panico
- insonnia
- fibromialgia
- disturbi dell'umore
- disturbi ossessivo – compulsivo
- disturbi legati
- all'alimentazione
- stress

GLI OBIETTIVI

Sviluppare una proposta professionale completa: strutturare percorsi di mindfulness su misura per clienti individuali e gruppi.

MBSR-3P è un protocollo avanzato di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) che include tecniche professionali e mira all'approfondimento delle pratiche di mindfulness e rilassamento in ambito lavorativo e terapeutico. È un programma strutturato che utilizza la meditazione di consapevolezza per aiutare le persone a prendersi cura di sé e a vivere in modo più salutare, coltivando amorevolezza e accettazione.

Approfondire il protocollo avanzato: conoscere i principi scientifici e le varianti di applicazione rispetto al modello tradizionale.

Apprendere tecniche avanzate di mindfulness: esercizi di body scan, meditazione sul respiro, consapevolezza del corpo in movimento.

Integrare tecniche di rilassamento: uso di visualizzazioni guidate, rilassamento progressivo e training autogeno per potenziare gli effetti della presenza mentale.

LE CARATTERISTICHE

- Il corso dura 250 ore complessive di studio e si svolge completamente online. È composto da video lezioni accessibili 24 ore su 24 e da materiale didattico in formato PDF da scaricare e stampare per prendere appunti.
- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online.
- L'Accademia AIOC Italia ha ottenuto il Certificato del Sistema di Gestione per la Qualità n° 19250 A-A che attesta che il sistema di gestione per la qualità dell'organizzazione è conforme alla norma UNI ENI ISO 9001:2015 per la progettazione ed erogazione di corsi di formazione professionalizzanti.
- Il corso è riconosciuto da IICT (International Institute for Complementary Therapist) e fornisce un riconoscimento ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale.
- Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da FENOOOP (FEderazione Nazionale Operatori Olistici Professionisti), Associazione Professionale, che garantisce la qualità e la validità dei nostri corsi a livello nazionale nazionale. FENOOOP garantisce alti standard qualitativi e di qualificazione professionale agli studenti. Grazie a questo corso otterrai 37,5 crediti ECP, che saranno utili per il mantenimento delle abilitazioni degli Operatori Olistici e DBN.
- Il corso rilascia un attestato di partecipazione valido anche all'estero, grazie a IICT che garantisce la qualità e la professionalità della formazione.

GLI ARGOMENTI

- **INTRODUZIONE AL PROTOCOLLO AVANZATO**

- Unisce più tecniche per un rilassamento completo.
- Adattabile a esigenze e livelli individuali.
- Struttura progressiva: dal semplice al profondo.
- Mira a stabilità emotiva e benessere duraturo.
- Utile in contesti professionali e sessioni guidate.

- **GUIDA COMPLETA ALLE SESSIONI DEL PROTOCOLLO MBSR-3P**

- Si impara a vivere il momento presente con intenzione, partendo dal respiro e dalla consapevolezza corporea.
- Si osservano emozioni e pensieri senza reagire automaticamente, sviluppando resilienza e lucidità.
- Body scan, respirazione, movimento e visualizzazione si combinano per un rilassamento profondo e duraturo.
- Si coltivano ascolto empatico, connessione autentica e comunicazione consapevole con sé e con gli altri.

- **CREA LA TUA PROPOSTA PROFESSIONALE DI MINDFULNESS**

- Si definiscono i pilastri di un'offerta professionale efficace, allineata con i propri valori e competenze.
- Identità professionale chiara
- Insegna a comunicare il proprio lavoro con chiarezza, empatia e sicurezza, online e dal vivo.
- Proposta concreta e mirata

- **TECNICHE DI MINDFULNESS**

- insegna pratiche semplici e professionali per gestire stress, emozioni e migliorare benessere e consapevolezza.

- **TECNICHE DI RILASSAMENTO**

- Offre strumenti pratici come respirazione, visualizzazione, grounding e movimento consapevole per ridurre lo stress e ritrovare equilibrio psicofisico.



IL TEST ONLINE

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

1 - ELABORATO SCRITTO

Consiste in una relazione di approfondimento sugli argomenti trattati durante il corso

2 - TEST INFORMATIZZATO A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI

- Grazie ai riconoscimenti di cui godiamo e in ottemperanza alla Legge n. 4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione a livello Nazionale e Internazionale.
- Alla fine del percorso formativo, viene rilasciato un attestato cartaceo riconosciuto da più enti certificatori esterni alla scuola e al corpo docenti, che garantiscono AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ al corso frequentato.
- Grazie ai nostri Riconoscimenti, 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 psico-fisico 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.