

Master in Mindfulness

Percorso Formativo di
Crescita Personale

www.aiocitalia.it





Descrizione

Il MASTER IN MINDFULNESS racchiude le più importanti conoscenze e pratiche della Mindfulness ed è indicato sia per coloro che desiderano vivere con consapevolezza la propria vita sia per chi vuole supportare altre persone a migliorare la loro esistenza.

La formula con cui la Mindfulness (disciplina ideata dal biologo e scrittore Jon Kabat-Zinn) si avvicina al mondo moderno è la comprensione e l'accettazione profonda dei propri stati mentali, senza nessuna forma di giudizio, e soprattutto, nel "qui e ora" oltre che nella consapevolezza.

Il termine inglese Mindfulness significa infatti consapevolezza e deriva dal termine sanscrito (antica lingua indiana) Sati che significa consapevolezza mentale.

Il Master di Mindfulness si basa, come indicato dal fondatore Kabat-Zinn, sul "processo di prestare l'attenzione in modo particolare: intenzionalmente, in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza nel presente, momento dopo momento".

3 PROTOCOLLI MINDFULNESS

1. MBSR, MINDFULNESS BASED STRESS
REDUCTION

2. MB-EAT, MINDFULNESS BASED EATING

3. MBTS, MINDFULNESS BASED TEACHER AND
STUDENTS

Per diventare Istruttore di Mindfulness sarà necessario padroneggiare i tre protocolli che costituiscono il Master, composti da:

- **Parte teorica:** i principi base, la storia e gli ambiti di applicazione
- **Parte pratica:** l'intero protocollo Mindfulness da svolgere dal punto di vista dell'allievo e una parte pratica dedicata all'insegnamento delle tecniche e alla preparazione a condurre una classe di consapevolezza
- **Linee guida e competenze dell'insegnante:** le abilità da sviluppare o da potenziare per essere un buon insegnante, gli standard del protocollo riconosciuti a livello internazionale, le linee guida di autovalutazione per ogni ambito di competenza per diventare un istruttore.

I tre protocolli sono tutti integrati e completati con lezioni pratiche, meditazioni guidate (meditazione della montagna, meditazione camminata, meditazione sui suoni) oltre alle analisi approfondite delle problematiche e delle soluzioni.

Durante questo percorso viene spiegato come riconoscere le proprie emozioni e i propri pensieri, così come vengono presentati e studiati i 7 pilastri della Mindfulness: il Non giudizio, la Pazienza, la Fiducia, il Non cercare risultati, la Mente del principiante, l'Accettazione e il Lasciare andare.

L'Istruttore di Mindfulness che desidera integrare le proprie conoscenze anche nell'ambito della scuola (Mindfulness per insegnanti) e nel rapporto consapevole con il cibo (Mindfulness Eating) è quindi un professionista che vuole diventare più consapevole del mondo che lo circonda e che ricerca dentro se stesso la modalità per vivere meglio e in armonia con gli altri.





MBSR

In questo corso viene insegnato il protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) un intervento psicologico, che impiega tecniche di meditazione e semplici esercizi di yoga per aiutare le persone con problemi di stress o altri disturbi psico-fisici a essere più consapevoli delle proprie reattività e a relazionarsi ad esse in maniera differente.

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.

MB-EAT

Mindful Eating è un approccio che aiuta a portare la piena attenzione all'atto del mangiare, a tutti i sapori, odori, pensieri ed emozioni che affiorano quando mangiamo.

Letteralmente significa "mangiare consapevolmente" e consiste nel conoscere le caratteristiche di ciò che stiamo per mangiare, godere con tutti i nostri sensi dell'esperienza del cibo e di conseguenza avere un rapporto più autentico e sano con l'alimentazione.

La Mindful Eating ci aiuterà a:

- imparare a riconoscere ed essere consapevoli delle sensazioni fisiche di fame e sazietà;
- riconoscere e gestire le proprie emozioni per viverle in maniera funzionale;
- riuscire a trarre piacere da piccole quantità di cibo;
- diventare consapevoli delle qualità non nutritive di alcuni cibi;
- disattivare il pilota automatico che guida i nostri schemi alimentari abituali e godere appieno dell'esperienza sensoriale del mangiare.

MBTS

Il corso di Mindfulness per Insegnanti permette di conoscere come le pratiche insegnate da Jon Kabat-Zinn possono essere utilizzate a scuola, sia per i bambini che per gli adolescenti, oltre che ovviamente per gli Insegnanti stessi.

La formula con cui la Mindfulness si approccia al mondo moderno è la consapevolezza, la comprensione e l'accettazione profonda dei propri stati mentali, senza giudizio e nel "qui e ora"; portare questa formula all'interno della scuola è essenziale per insegnare ai bambini e ai ragazzi l'importanza di conoscere se stessi, di essere consapevoli del proprio Io.

Il corso si basa sul "processo di prestare attenzione in modo particolare: intenzionalmente, in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza nel presente, momento dopo momento"

Con il corso di Mindfulness, l'Insegnante di scuola, di qualsiasi ordine e grado, potrà quindi imparare e successivamente applicare sia la teoria che la pratica della Mindfulness alle proprie classi di studenti, per creare un ambiente equilibrato e per affrontare la vita in modo migliore.

Tutoraggio, esami e votazione finale

Ad ogni studente verrà affiancato un tutor qualificato che lo seguirà durante tutto il suo percorso di apprendimento e che gli darà sia supporto tecnico che supporto didattico. Alla fine di ogni modulo didattico l'allievo dovrà sostenere una prova scritta, la votazione finale sarà calcolata considerando la media di tutti i voti ottenuti nelle singole unità formative.





Programma

COMUNICAZIONE EFFICACE

- Comunicazione e Personalità
- La Comunicazione
- Gli stili comunicativi
- Psicologia della comunicazione
- La tecnica del Ricalco
- Le Relazioni
- L'ascolto
- I Conflitti
- Dinamiche Relazionali

INTELLIGENZA EMOTIVA

- Un nuovo modo di concepire l'intelligenza
- QI e intelligenza emotiva
- Controllo delle emozioni
- Sapersi motivare
- L'empatia
- L'intelligenza emotiva nei bambini
- L'intelligenza emotiva nelle relazioni intime
- L'intelligenza emotiva sul lavoro
- Emozioni e salute

MINDFULNESS

- Introduzione
- La Pratica
- mbsr
- I trattamenti
- Incontri pratici
- Linee guida per insegnanti
- Criteri di autovalutazione

MINDFUL EATING

- I 7 pilastri della Mindfulness
- Body Scan
- La fame e lo stress
- Eventi attivatori
- Pienezza e sazietà
- I diversi tipi di fame
- Le voci a cui fare attenzione

MINDFULNESS PER INSEGNANTI

- Conoscere la mindfulness
- La pratica e la Mindfulness a scuola
- La pratica del respiro
- Disattivare il pilota automatico
- Altre pratiche
- Body scan
- Un percorso di Mindfulness per i bambini
- Io e le mie emozioni
- Un percorso di Mindfulness per gli adolescenti
- Altre pratiche
- Altre pratiche

Caratteristiche

Il corso dura **750 ore** di studio e si svolge completamente online. Il corso è composto da video lezioni accessibili h24 e da del materiale didattico in digitale che comprende schede di pratica formale ed informale, test di valutazione di consapevolezza pre e post corso e tante lezioni di approfondimento ricche di informazioni.

Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online

Il corso è riconosciuto da IICT (International Institute of Complementary Therapists) e fornisce un riconoscimento ufficiale che permette di praticare come Operatore Certificato riconosciuto a livello internazionale

Siamo PROVIDER ECP (Educazione Continua Professionale) riconosciuti da Holistica CEPRAO, Associazione di Categoria Professionale, che ne garantisce la qualità e la validità su tutto il territorio nazionale. Il corso permette di ottenere 37,5 crediti formativi ECP per il mantenimento dell'abilitazione degli operatori in campo olistico e del Benessere.

Certificazioni

AIOC Italia ha ottenuto il riconoscimento Accredia e la CERTIFICAZIONE ISO 9001:2015, che attesta la qualità dell'accademia.

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.

Tutti gli attestati rilasciati agli allievi riportano il logo ISO 9001 come certificazione di qualità e di affidabilità per le competenze acquisite.



Mindfulness