

Accademia Istruttori e Operatori Certificati

# MASTER ISTRUTTORE MINDFULNESS

Percorso online certificato  
di alta formazione

---



# MASTER ISTRUTTORE MINDFULNESS

---



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".

# GLI OBIETTIVI

---

In questo corso vengono insegnati 3 PROTOCOLLI MINDFULNESS:

- MBSR, MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION
- MB-EAT, MINDFULNESS BASED EATING
- 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.



# LE CARATTERISTICHE

---

- Il corso dura 750 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 EN 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 112,5 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

---

- 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

# IL TEST ONLINE

---

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

## **1 - ELABORATO SCRITTO**

Consiste nel redigere una breve tesina scritta, relativa ad un caso studio presentato dal docente, in cui devono essere applicati i trattamenti studiati 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.