

Accademia Istruttori e Operatori Certificati

# ISTRUTTORE MINDFULNESS PER AZIENDE

Percorso online certificato  
di alta formazione

---



# MINDFULNESS PER AZIENDE

---



Stress, difficoltà di concentrazione, conflitti tra colleghi sono all'ordine del giorno nelle realtà aziendali attuali. Ciò determina perdite di tempo, demotivazione, mancanza di lucidità quando si devono affrontare sfide lavorative e difficoltà a comunicare a tutti i livelli. Sempre più aziende si rendono conto che è importante investire non solo in formazione di tipo tecnico, ma anche e soprattutto sul benessere dei propri dipendenti per sostenerli nell'affrontare le sfide di un mondo sempre più complesso. La mindfulness, intesa come la capacità di portare attenzione consapevole al momento presente senza giudizio, è una capacità che tutti possediamo ma che va coltivata giorno per giorno e che sta dimostrando sempre di più la sua efficacia anche in ambito aziendale. La pratica della consapevolezza permette gestire i momenti di stress, aumenta il livello di attenzione sostenuta, facilita le relazioni interpersonali e quindi risulta essere fondamentale per prevenire o intervenire nelle situazioni di stress e rischio burn out ma anche per aumentare la concentrazione, la creatività e la qualità del lavoro in tutti i settori.

# GLI OBIETTIVI

---

Questo corso, articolato in tre moduli, consente di acquisire, a partire da una base di formazione e esperienza personale, le conoscenze necessarie a proporre programmi di mindfulness nelle aziende sia che si lavori come consulenti esterni, sia che già si faccia parte dell'organizzazione. È particolarmente indicato per chi ricopre ruoli di responsabilità come capi reparto, responsabili del personale e dirigenti.

# LE CARATTERISTICHE

---

Il corso dura 250 ore di studio e si svolge completamente online. Il corso è composto da video lezioni accessibili h24 e da del materiale didattico in digitale.

- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online;
- Il corso è riconosciuto da IITC (International Institute of Complementary Therapists);
- 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;
- Il compito dell'Associazione di Categoria è quello di garantire alti standard qualitativi e di qualificazione professionale all'utenza. Per questo motivo abbiamo deciso di far certificare i nostri corsi: non solo per garantire ai nostri studenti una formazione seria e professionalizzante, ma per dar modo a loro di presentarsi ai propri clienti con le migliori competenze certificate.
- Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione al corso di **Istruttore Mindfulness per Aziende.**

# GLI ARGOMENTI

---

- Psicologia dei Gruppi
  - Struttura del gruppo
  - Dinamiche e coesione del gruppo
  - Primarietà e secondarietà dei gruppi
  - Psicologia e Freud
  - Varie teorie
  - Motivazione
- Time Management
  - Organizzazione nell'ambito lavorativo
  - Il metodo GDT
- Meeting Management
  - Le caratteristiche della riunione
  - Le interazioni nel gruppo
  - Ascolto attivo
  - Linee guida per il team Leader
  - La gestione della riunione
- Team Building
  - Gruppi di lavoro
  - Come creare e mantenere un gruppo solido
  - Gestire il conflitto
  - Leader
  - Comunicazione
  - Risorse e vincoli
- Burnout Management
  - Differenti e approcci di lavoro
  - Bisogni, riflessioni e motivazioni
  - Panoramica sullo stress lavorativo
  - Dubbi sul lavoro
  - Dinamiche lavorative
  - Rapporti con i colleghi
  - Dinamiche malate
  - Strategie vincenti
  - Come viviamo e affrontiamo le emozioni negative sul lavoro
  - Caratteristiche di un responsabile corretto
- Mindfulness per Aziende
  - I pilastri della Mindfulness
  - Prerequisiti di un buon Istruttore
  - Criticità su cui intervenire
  - Pratiche della Mindfulness
  - Migliorare le relazioni
  - Una giornata di Mindfulness

# 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

---

- Il nostro percorso formativo è riconosciuto da un attestato. Il documento viene rilasciato da un ente esterno alla scuola ed al corpo docenti che ha contribuito alla tua formazione. Questo ne garantisce AUTENTICITÀ e AFFIDABILITÀ.
- 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 psicofisico 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.