

Accademia Istruttori e Operatori Certificati

# ISTRUTTORE MINDFULNESS

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.

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.

Per diventare Istruttore di Mindfulness Certificato sarà necessario padroneggiare i tre moduli che costituiscono il corso:

1. Parte teorica: i principi base, la storia e gli ambiti di applicazione
2. 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
3. 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.

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

---

Attraverso questo percorso studiato in ogni dettaglio per garantire un eccellente apprendimento online, si potranno acquisire in modo completo tutte le competenze per diventare un Istruttore Mindfulness professionale.

Sarà inoltre un'occasione per poter fare in primis un viaggio all'interno di se stessi, alla ricerca di nuove consapevolezze e nuove prospettive di accettazione degli accadimenti della vita, eliminando il giudizio in favore dell'accettazione e dell'accoglimento

Essere Istruttori Mindfulness Certificati significa accompagnare i propri clienti in un radicale cambiamento di prospettiva, un viaggio di liberazione da stress, ansie, paure, schemi e credenze depotenzianti derivanti dall'identificazione con i pensieri, in favore della consapevolezza, positività, distacco e serenità. Al termine del corso l'Istruttore si proporrà come un facilitatore del cambiamento positivo per se stesso e per gli altri.

# LE CARATTERISTICHE

---

- Il corso dura 250 ore di studio e si svolge completamente online. Il corso è composto da video lezioni accessibili 24 ore su 24 e da tutto il materiale didattico in digitale da scaricare.
- Al termine del corso si dovranno sostenere delle prove d'esame da svolgere online.
- 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 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 corso rilascia un attestato di partecipazione valido anche all'estero, grazie al riconoscimento dato da un ente internazionale che garantisce la qualità e la professionalità della formazione.
- 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 riconoscere 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 riconosciute.

# GLI ARGOMENTI

---

- Introduzione e presentazione test MAAS per valutare il livello di consapevolezza
- Storia e origini della Mindfulness
- Jon Kabat-Zinn ed il protocollo MBSR
- Obiettivi e campi di applicazione
- Benefici della pratica Mindfulness
- Pratiche formali ed informali
- Sviluppo e spiegazione dettagliata dei singoli esercizi
- Assetto mentale Mindful
- I trattamenti dal punto di vista dell'insegnamento
- Il protocollo MBSR completo di 8 settimane da sperimentare come allievo
- Le linee guida per insegnanti Mindfulness
- L'approccio educativo e le modalità per massimizzare l'apprendimento
- Gli standard universalmente riconosciuti del programma MBSR
- Atteggiamenti ed attitudine all'insegnamento
- I 6 domini di Autovalutazione per insegnanti Mindfulness
- Iniziare la propria attività professionale
- Marketing per Istruttori Mindfulness
- Trovare Clienti
- Normativa e aspetti legali

# IL TEST ONLINE

---

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

## **1 - ELABORATO SCRITTO**

Consiste nel redigere una breve tesina scritta, relativa ad uno degli incontri del protocollo MBSR, consegnando il materiale prodotto durante il percorso di 8 settimane per la valutazione dell'impegno profuso.

## **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 ottenuti e in ottemperanza alla Legge n.4 del 2013, è possibile esercitare legalmente la Professione di Istruttore Mindfulness.
- 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.