

CORSO DI MINDFULNESS PER PSICOLOGI E PSICOTERAPEUTI

12 APRILE – 10 MAGGIO 2021

La mindfulness, consapevolezza o presenza mentale, è lo stato mentale di base su cui si sviluppano tutti gli altri stati mentali salutari. Non c'è salute mentale se non c'è consapevolezza.

Si addestra attraverso un percorso di pratiche di meditazione e di yoga, integrate con i principi della psicologia occidentale e riflessioni sui temi dell'esistenza.



DOCENTE

Massimo Bonomelli, dal 2003 insegnante di yoga e conduttore di incontri di mindfulness presso il GRT. Membro del gruppo di insegnanti di meditazione dell'Associazione Pian dei Ciliegi e collabora con Liberation Prison Project come formatore di nuovi operatori per la conduzione di gruppi di consapevolezza in carcere e di supervisore.

<https://massimobonomelli.it/>

OBIETTIVI DEL CORSO

fornire elementi di mindfulness da utilizzare nella propria professione come ausilio per:

- comprendere la natura della consapevolezza e la sua applicazione,*
- migliorare la propria capacità di ascolto profondo e di empatia,*
 - accrescere la propria resilienza,*
 - ridurre lo stress nel lavoro di relazione d'aiuto.*

IL CORSO

5 incontri settimanali di due ore, il lunedì dalle 18 alle 20.

Il percorso prevede sessioni di pratiche alternate a momenti di condivisione e di approfondimenti didattici.

Il corso si terrà on line via Zoom dal 12 aprile al 10 maggio 2021.

Presentazione gratuita il 22 marzo 2021 alle ore 18, con prenotazione obbligatoria.

Costo del corso € 150,00 (IVA inclusa).

Per le iscrizioni: compilare la scheda di iscrizione (www.istitutotransculturale.it/corsi-diformazione/) da inviare a istituto@grtitalia.org con copia della ricevuta di pagamento.

Causale: CORSO MINDFULNESS PSICOLOGI

Modalità di pagamento in unica rata, contestualmente all'invio del modulo di iscrizione, entro il 7 aprile 2021.