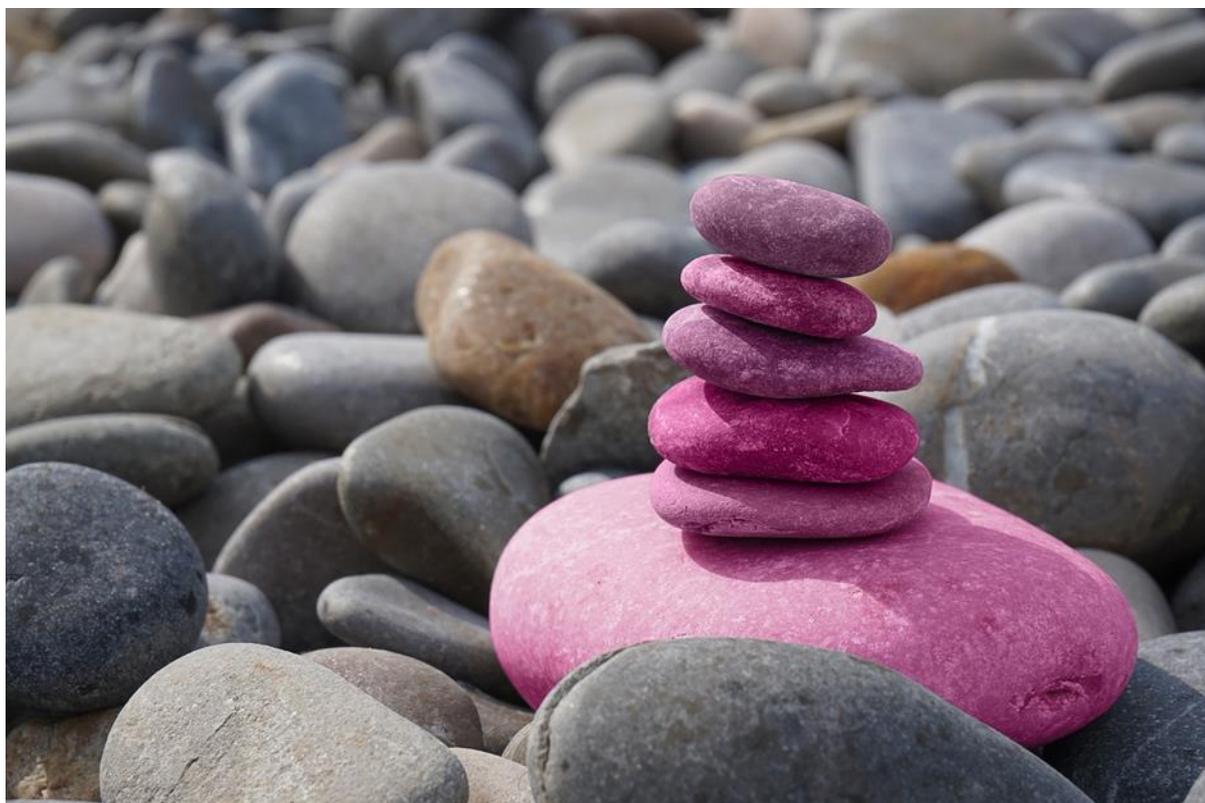


MINDFULNESS

Meditazione e Presenza nella vita e negli ambienti di lavoro.
Trasformazione di Sè e del proprio Campo Vitale.



*“Non metterti accanto a chi si lamenta
senza mai alzare lo sguardo,
a chi non sa dire grazie,
a chi non sa accorgersi più di un tramonto.
Chiudo gli occhi, mi scosto di un passo.
Sono altro.
Sono altrove”*

(Alda Merini)

Cos'è la <i>MINDFULNESS</i>?	Uno stato mentale che ha a che fare con particolari qualità dell'attenzione e della consapevolezza che possono essere coltivate e sviluppate attraverso la meditazione. Una possibile descrizione è la seguente: la consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento: a) con intenzione, b) nel presente, c) in modo non giudicante.
A cosa serve la <i>MINDFULNESS</i> in ambito lavorativo?	La Mindfulness in ambito lavorativo – gestione risorse umane è fondamentale per: <ul style="list-style-type: none"> • Miglioramento dell'attenzione e dell'ascolto dell'altro, • Miglioramento gestione delle risorse umane e delle problematiche annesse. • Approfondimento temi importanti di Vita e Morte e il senso delle nostre esperienze. • Miglioramento autostima personale e tono dell'umore. • Acquisizione Resilienza e Capacità di gestione dello stress.
CONTENUTI DEL PERCORSO/ MODULI	<p>Apprendimento concetti teorici e tecniche pratiche Mindfulness,</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esercizi di rilassamento psico-fisico, - Meditazione seduta, - Meditazione di consapevolezza con il corpo in movimento, - Esercizi di applicazione concreta e pratica delle tecniche Mindfulness in ambito lavorativo e nelle dinamiche di gruppo, - Tecniche di autoesplorazione della psicosintesi e psicologia transpersonale - Esperienza di Shinrin-Yoku, Meditazione in foresta, per ritrovare la propria semplice infinita natura - Condivisioni di gruppo.
NUMERO PARTECIPANTI	L'avvio del corso è previsto al raggiungimento di 12 iscritti (comunque non più di 25)
DURATA E FREQUENZA	24 ore Sede di svolgimento: IRECOOP – Via Sonnino, 35/A (Parma)
PERIODO DI SVOLGIMENTO	9, 25 ottobre 2018 – dalle 14,30 alle 17,30 6, 22 novembre – dalle 14,30 alle 17,30 4, 20 dicembre – dalle 14,30 alle 17,30 8, 24 gennaio – dalle 14,30 alle 17,30
ATTESTATO RILASCIATO	Attestato di frequenza
COSTO	210,00 € fuori campo IVA a partecipante + 2 € di marca da bollo.
MODALITA' DI CONSEGNA DELLA DOMANDA DI ISCRIZIONE – TERMINE ISCRIZIONI	Le manifestazioni di interesse devono pervenire sull'apposito modulo e potranno essere consegnate di persona oppure tramite fax o e-mail entro il 02/10/2018.
ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI	Per iscrizione ed Informazioni contattare il coordinatore del Corso ALAIN GENNARI – gennaria@irecoop.it - Tel. 0521/1790340