

MINDFULNESS

per la serenità negli ambienti di lavoro



“Le parole sono belle, ma c’è qualcosa di meglio.
La cosa migliore non è la spiegazione verbale.
Alla fine si ritorna ad una contemplazione silenziosa.”
(Goethe)

Cosa 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: • Miglioramento dell'attenzione e dell'ascolto dell'altro, • Miglioramento gestione delle risorse umane e delle problematiche annesse. • Approfondimento, fondato sull'ascolto e sul momento presente, delle problematiche dell'utenza (anziano e care-giver). • Miglioramento autostima personale e tono dell'umore. • Acquisizione Resilienza e Capacità di gestione dello stress.
CONTENUTI DEL PERCORSO/ MODULI	Apprendimento concetti teorici e tecniche pratiche Mindfulness, - Esercizi di rilassamento psico-fisico, - Meditazione seduta, - Meditazione di consapevolezza con il corpo in movimento, - Esercizi di consapevolezza e autoconoscenza attraverso la scrittura e la riflessione interiore, - 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	13 e 27 settembre – dalle 15 alle 18 11 e 25 ottobre – dalle 15 alle 18 8 e 22 novembre – dalle 15 alle 18 6 e 20 dicembre – dalle 15 alle 18
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	Le manifestazioni di interesse devono pervenire sull'apposito modulo e potranno essere consegnate di persona oppure tramite fax o e-mail.
ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI	Per iscrizione ed informazioni contattare il coordinatore del Corso ALAIN GENNARI – gennaria@irecoop.it - Tel. 0521/1790340