

CORSO

MINDFULNESS



per iscriversi contattare
csf.didattica@gmail.com

CORSO

MINDFULNESS

Il corso

La Mindfulness è un insieme di pratiche per il **benessere mentale** e **corporeo**, aumentando la serenità e riducendo l'ansia. Utile per la **crescita personale** e **professionale**, ha portato in Occidente, con rigore scientifico, le tecniche di meditazione orientale.

A chi è rivolto?

Il corso è rivolto a chi vuole **coltivare il proprio benessere** o **opera nella cura dell'altro**, con applicazioni in medicina, psicoterapia, educazione e organizzazioni. Se vuoi comprendere e sperimentare la Mindfulness, questo corso fa per te.



per iscriversi contattare
csf.didattica@gmail.com

CORSO

LA STRUTTURA

Modalità

Il corso prevede **5 ore di formazione** tra lezioni suddivise per argomento e approfondimenti individuali. Una volta acquistato il corso **On Demand**, le video-lezioni saranno a vostra completa disposizione e potrete usufruirne **in completa autonomia**, secondo le vostre necessità.

Materiali

Per ogni lezione, sono fornite delle **slide**, così da incentivare e implementare la preparazione dei partecipanti.

Esame

Al termine del corso ci sarà un **esame finale**.

Attestato

Verrà rilasciato un **attestato** riconosciuto.

Crediti

Il Corso fornisce **crediti formativi**.

Validità

Il corso ha validità **18 mesi** a partire dalla data di acquisto



per iscriversi contattare
csf.didattica@gmail.com

CORSO

I DOCENTI



Chiara Carturan

Psicologa clinica



**Gianandrea
Giacomina**

Psicoterapeuta e
insegnante
mindfulness



per iscriversi contattare
csf.didattica@gmail.com

CORSO

LE LEZIONI

Lezione 1

Accorgersi e fermarsi

Lezione 2

Sentire il corpo e concentrarsi

Lezione 3

Sentire le emozioni e la reattività

Lezione 4

Osservare i pensieri e la fusione con essi

Lezione 5

Compassione verso di sè e gli altri



per iscriversi contattare
csf.didattica@gmail.com