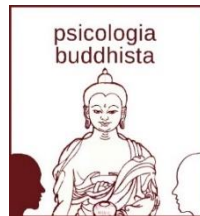




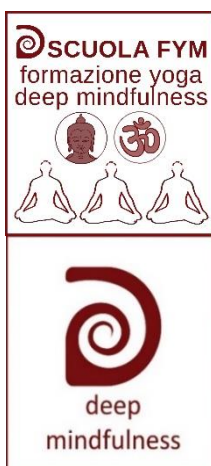
Tutti i nostri corsi sono ispirati ai principi della Deep Mindfulness

CORSO DI FORMAZIONE 2021/2022



ABILITA' DI MINDFULNESS COUNSELING

con Massimo Gusmano e Antonella Nardone



Modalità: teorico-esperienziale

Luogo: online e in presenza

Frequenza: 5 week end in presenza +18 ore on line secondo programma

Totale ore: 104

Dispense: saranno fornite dopo ogni incontro

Attestato: **ABILITÀ DI COUNSELING** riconosciuto da Assocounseling

Il corso può essere abbinato ad altri corsi per ottenere le seguenti specializzazioni:

- **Deep Mindfulness**
- **Yoga Mindfulness dei plessi psichici**

Durata complessiva: un anno

Luogo: on line su Zoom e in presenza, presso la sede de Il filo del Sé
a Castelnuovo di Porto (Roma Nord)

Costo del corso : € 1200 rateizzabili

Descrizione: L'attestato Abilità di Counseling è riconosciuto da Assocounseling in quanto segue i parametri richiesti e autorizza ad usare le abilità del Counseling nell'ambito della propria professione. Il corso suddiviso in 3 parti

- Teoria del counseling on line
- Esperienza e pratica in presenza
- Verifica. online

Il corsi di specializzazione non sono compresi e sono facoltativi; si svolgono nella modalità settimanale online.

La descrizione del corso è pubblicata sul sito

Assocounseling / elenco Scuole/ Il filo del Sé-FYM/ Elenco corsi erogati /



Contenuti

Le abilità di counseling

Saranno sviluppate le capacità comunicative e relazionali che consentono al professionista, sulla base di un metodo, di migliorare le tecniche e utilizzare strumenti per la gestione dei rapporti personali e professionali. Tali abilità sono alla base della pratica del counseling e possono essere utilizzate in modo trasversale da tutti i professionisti che desiderano aumentare le proprie abilità globali di comunicazione, ascolto e presenza nei rapporti interpersonali, oltre a fornire una comprensione più profonda del proprio stile comunicativo.

Le materie del Counseling sono le seguenti:

- 1) Storia del counseling e definizione delle abilità di counseling: 8 ore
- 2) Comunicazione efficace. Teorie e modelli: 24 ore.
- 3) Le predisposizioni di base dell'operatore e l'ascolto attivo: 24 ore.
- 4) Comunicazione assertiva e riflessione sul proprio stile comunicativo: 24 ore.
- 5) La gestione delle dinamiche conflittuali, interventi comunicativi efficaci: 16 ore.
- 6) Verifica delle competenze acquisite: 8 ore.

Specializzazione Deep Mindfulness

E' un percorso di approfondimento della Deep Mindfulness per riportare nella vita quotidiana, laica e contemporanea, i temi e i principi fondamentali del Buddhismo quali: le quattro nobili verità, i difetti e le qualità della mente, l'interdipendenza e la legge di causa effetto, l'impermanenza e la vacuità. Il corso permette di acquisire elementi di conoscenza e di pratica per trasformare quelle attitudini della vita che portano sofferenza in altre che mirano alla pacificazione e al vero e profondo benessere e che sono la base della crescita interiore. Tutte le lezioni sono suddivise in una parte esperienziale per riportare la teoria alla vita personale.

Specializzazione Yoga Mindfulness dei Plessi psichici

Il corso approfondisce la teoria e la pratica dei chakra a che chiamiamo plessi psichici in quanto racchiudono il percorso evolutivo della mente iscritto nel corpo a livello energetico. Dopo un mese introduttivo, sarà dedicato un mese ad ognuno dei sette plessi, e nel mese conclusivo si apprenderanno dei percorsi di lavoro.

Gli strumenti di pratica utilizzati saranno quelli dello yoga classico, *asana*, *pranyama*, *mudra*, *bhanda* e *mantra*. In particolare saranno apprese delle antiche tecniche di *mantra yoga*, riattualizzate per sostenere il lavoro trasformativo a livello energetico. Sarà approfondita anche la connessione con la Deep Mindfulness individuando percorsi di lavoro sui plessi per liberarsi dai veleni della mente e attivare le qualità del cuore.

Per sapere cosa è la Deep Mindfulness e i curriculum dei docenti visitare il sito

www.deepmindfulness.eu