

Tre Progetti di

deep mindfulness applicata

L'origine

Dai 18 anni di esperienza della scuola di Mindfulness Counseling, uniti ad una rete di **competenze multidisciplinari** fra professionisti e altre realtà organizzate in continua evoluzione, nasce **un nuovo programma di formazione** specialistica finalizzato alla applicazione delle **deep mindfulness** in diversi ambiti professionali e relazionali.

Un Programma rivolto a Counselor , professionisti della relazione di aiuto o impegnati in contesti organizzati e Privati

La Deep Mindfulness

La Deep Mindfulness attraverso un contatto stretto con le radici profonde delle pratiche di consapevolezza, situate al cuore della **psicologia e filosofia Buddhista**, consente di sperimentare i benefici dello sviluppo, del benessere individuale e sociale, provenienti da un patrimonio di saggezze che conta oltre 2.500 anni.



Vai sul sito

<https://www.mindproject.com/>

Contattaci per informazioni

I Progetti

- 1) Percorso di Specializzazione in Mindfulness Counseling
 - 2) Introduzione alla Relazione Consapevole nelle Organizzazioni
- Saranno organizzati presso:
L'istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI)

Il Progetto

- 3) L'approccio della Mindfulness nella conduzione di Gruppi
- Sarà organizzato presso:
Centro Mindfulness Milano

I Progetti di formazione sono composti da moduli in presenza, organizzati nei weekend dell'anno 2022/2023.

E' Possibile iscriversi a tutto il Programma composto dai tre progetti oppure scegliere quello di principale interesse o più idoneo al proprio ambito di attività

L'associazione
Mindfulness Project

Presenta



Percorso di Specializzazione in Mindfulness Counseling

1

2 Introduzione alla Relazione Consapevole nelle Organizzazioni

L'approccio della Mindfulness nella conduzione di Gruppi

3

Un Programma per approfondire ed acquisire gli strumenti della Deep Mindfulness nella relazione Con sé, con gli altri e con il contesto.



1

Counseling. Nella relazione col sé, per la relazione con l'altro.

Questo percorso, come in un viaggio che ci permette di entrare in contatto con alcuni temi centrali appartenenti alla esperienza di vita di ogni individuo, vuole generare un movimento interiore consapevole che in modo armonico vada a stimolare l'equilibrio e la possibilità di osservare e riconoscere resistenze, difficoltà e risorse nel proprio sé. Facilitando anche il graduale progredire sul proprio sentiero di crescita interiore. Il Filo di connessione è la Deep Mindfulness, in un processo di espansione della consapevolezza che, lungo il viaggio, estende le sue possibilità di osservazione, inclusione e comprensione.

4 MODULI

- **La relazione di aiuto sostenuta dal Dharma e la gestione del conflitto**
- **Confronto con l'ombra, fare pace con i demoni**
- **Muoversi ed essere mossi nella relazione. Visualizzazione, movimento consapevole e guarigione**
- **L'amore nelle relazioni: sessualità, genere, orientamento ed evoluzione interiore nella coppia**

(Percorso per Counselor e Professionisti)

Docenti : Nanni Deambrogio, Vincenzo Tallarico, Francesca Del Cima, Giovanni Sicigliano, Milena Forese

Percorso di Specializzazione in Mindfulness Counseling



2

Cura di sé, Cura della Relazione, Cura dell'Organizzazione.

La Relazione è il cuore delle organizzazioni. La Relazione Consapevole è il motore per il benessere e la motivazione delle persone nelle organizzazioni. In un percorso esperienziale introduttivo alla "Relazione Consapevole nelle Organizzazioni" composto da 4 Moduli, utilizzando come punti di osservazione alcuni fra i principali aspetti che caratterizzano i sistemi organizzati, esploreremo e ci confronteremo sui benefici della Consapevolezza e in particolare della Deep Mindfulness, applicata alla relazione. Attraverso i diversi livelli dell'esperienza psicocorporea esploreremo il contatto con sé, con gli altri e il contesto. Stare bene, fa bene anche alle organizzazioni.

4 MODULI

- **Le Organizzazioni e La Relazione Consapevole**
- **Gruppi di Lavoro : Il Cerchio del Dialogo**
- **Consapevolezza e Cultura nelle Organizzazioni**
- **Leadership e Creatività : Potere scegliere, Potere Fare.**

(Percorso per Counselor e Professionisti)

Docenti : Marco Guzzini, Giovanni Faraone e Michela Vitali

creato da  MindfulNetLife

Introduzione alla Relazione Consapevole nelle Organizzazioni



3

Se le formiche si mettono d'accordo, possono spostare un elefante. (Proverbio del Burkina Faso)

Stare e crescere in un gruppo offre una grande potenzialità evolutiva. Il reciproco supporto, la gioia della condivisione, la capacità di affrontare dolori e conflitti all'interno di una rete, rende la "mente di gruppo" una preziosa risorsa per il singolo individuo. Tutto ciò è importante nell'epoca attuale, dove la disgregazione progressiva delle reti sociali rende l'uomo sempre più solo e, proprio per questo, "affamato" di socialità e di condivisione. L'approccio della Mindfulness, rappresenta non solo una metodica ed una serie di tecniche, ma soprattutto un modo di "essere" nella vita. L'approccio Mindfulness rivolto ai gruppi è un'integrazione preziosa per chi già conduce gruppi, indipendentemente dall'approccio seguito, ma anche per chi desidera iniziare professionalmente questa attività.

3 MODULI

- **Abilità di progettazione, presentazione in pubblico e didattica**
- **Sviluppo della Mindfulness**
- **Sviluppo delle qualità del "cuore saggio"**

(Percorso per Counselor, Professionisti e Privati che hanno conoscenze di Mindfulness)

Docente : Massimo Gusmano

L'approccio della Mindfulness nella conduzione di Gruppi