

Mindfulness per un assistente sociale consapevole

„Fare attenzione in modo particolare, intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante“

Dott. Stefania Calabrò, avvocato, mediatrice, insegnante di yoga ed esperta in Mindfulness.

15 giugno 2020 ore 18.00 in Meet



Obiettivo:

Presentazione del programma MBSR = riduzione dello stress basata sulla consapevolezza.

Trasmissione della consapevolezza nel qui ed ora attraverso i concetti base della Mindfulness, disciplina che insegna a coltivare l'attenzione al momento presente e a vedere le cose così come sono. Il concetto deriva da Jon Kabat Zinn, docente presso il Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society dell'Università del Massachusetts e fondatore della Stress Reduction Clinic e del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society.

Contenuto del corso:

Dopo un affondo teorico, si passerà alla sperimentazione di alcuni tipi di pratica formale di Mindfulness in cui i/le partecipanti:

- si eserciteranno nel „Body-scan“, un viaggio virtuale nel nostro corpo per ritrovare la quiete,
- apprenderanno come integrare la propria consapevolezza e attenzione nel lavoro quotidiano,
- praticheranno delle posizioni semplici dello yoga,
- sperimenteranno le respirazioni.

Numero massimo dei partecipanti:

20 persone secondo l'ordine di iscrizione alla segreteria del nostro Ordine professionale: segreteria@ordineastaa.it . Oltre i 20 iscritti sarà fatta lista d'attesa.

Nella email di iscrizione si chiede di indicare il proprio indirizzo email per consentire poi di inviare del materiale preliminare al corso e inoltre di fare l'invito per il collegamento attraverso l'applicazione "Meet".

Nota importante:

Partecipare a stomaco vuoto (almeno 1 ora), con abbigliamento comodo e con a disposizione materassino, copertina, piccolo cuscino.