

FUTURE ACADEMY

# MASTER IN MINDFULNESS

---



*Future Academy*

## DESCRIZIONE

Il corso di formazione sulla mindfulness offre agli studenti un'introduzione approfondita alla pratica della mindfulness e ai suoi benefici per la salute mentale e il benessere. Durante il corso, i partecipanti impareranno le tecniche fondamentali della mindfulness, come la consapevolezza del respiro, la consapevolezza del corpo e la consapevolezza delle emozioni. Saranno forniti strumenti pratici per integrare la mindfulness nella vita quotidiana, ridurre lo stress e migliorare la concentrazione e la consapevolezza.

Il corso si adatta anche alle esigenze specifiche delle aziende, offrendo un modulo dedicato alla mindfulness per le organizzazioni. Gli istruttori forniranno agli studenti strumenti per applicare la mindfulness nel contesto aziendale, migliorando la comunicazione, la gestione dello stress e la produttività. Saranno esplorate anche le pratiche di mindfulness per la leadership consapevole, promuovendo la presenza e l'efficacia dei dirigenti e dei team.

Un altro modulo del corso è incentrato sulla mindfulness per insegnanti. Gli insegnanti impareranno a integrare la mindfulness nella loro pratica pedagogica, promuovendo l'attenzione consapevole degli studenti, la regolazione emotiva e la gestione dello stress. Saranno fornite strategie per creare un ambiente scolastico più calmo e centrato sulla consapevolezza.

Con questo  
**CORSO**



Con questo  
**CORSO**

## OBIETTIVI

L'obiettivo del corso di formazione sulla mindfulness è fornire ai partecipanti le conoscenze e le competenze necessarie per praticare la mindfulness in modo efficace e integrarla nella vita quotidiana. I partecipanti acquisiranno una comprensione approfondita delle tecniche fondamentali della mindfulness e saranno in grado di applicarle per ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e sviluppare una maggiore consapevolezza.

Nel contesto aziendale, l'obiettivo del corso è fornire agli studenti gli strumenti per applicare la mindfulness nel lavoro, migliorando la comunicazione, la gestione dello stress e la produttività. Saranno fornite anche competenze di leadership consapevole per promuovere una cultura aziendale sana e sostenibile. Per gli insegnanti, l'obiettivo del corso è offrire strumenti per integrare la mindfulness nella pratica pedagogica, migliorando l'attenzione consapevole degli studenti, la regolazione emotiva e la gestione dello stress. Saranno fornite strategie per creare un ambiente scolastico più armonioso, favorire il benessere degli insegnanti e promuovere l'apprendimento degli studenti in un contesto mindful.

Complessivamente, l'obiettivo del corso è dotare i partecipanti delle competenze e delle risorse necessarie per sperimentare i benefici della mindfulness nella propria vita, nel contesto aziendale e in ambito scolastico, promuovendo il benessere mentale, l'equilibrio emotivo e una maggiore consapevolezza del momento presente.



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy  
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.

## ARGOMENTI

### MINDFULNESS

- Introduzione e presentazione test MAAS per valutare il livello di consapevolezza
- Storia e origini della Mindfulness
- Jon Kabat-Zinn ed il protocollo MBSR
- Obiettivi e campi di applicazione
- Benefici della pratica Mindfulness
- Pratiche formali ed informali
- Assetto mentale Mindful
- I trattamenti dal punto di vista dell'insegnamento
- Il protocollo MBSR completo da sperimentare come allievo
- Le linee guida per insegnanti Mindfulness
- L'approccio educativo e le modalità per massimizzare l'apprendimento
- Gli standard universalmente riconosciuti del programma
- Atteggiamenti ed attitudine all'insegnamento
- I 6 domini di Autovalutazione per insegnanti Mindfulness
- Iniziare la propria attività professionale
- Marketing per operatori olistici
- Trovare Clienti
- Normativa e aspetti legali

### MINDFULNESS PER INSEGNANTI

- Conoscere la mindfulness
- La pratica e la Mindfulness a scuola
- La pratica del respiro
- Disattivare il pilota automatico
- Altre pratiche
- Body scan
- Un percorso di Mindfulness per i bambini
- Io e le mie emozioni
- Un percorso di Mindfulness per gli adolescenti
- Altre pratiche



Vediamo più da

**VICINO**

# ARGOMENTI

## MINFULNESS PER AZIENDE

- Introduzione e Pilastri
- Cos'è la Mindfulness e quali sono i prerequisiti di un buon Istruttore
- Generalità della Mindfulness in Azienda
- Criticità possibili su cui intervenire
- Centrarsi su di sé
- Il momento di condivisione
- Guardare alle cose con occhi nuovi
- Connettersi al corpo
- Il movimento consapevole
- Trovare la propria solidità
- Migliorare le relazioni
- Ascoltare i pensieri
- Una giornata di Mindfulness
- Cosa significa team building
- Gli elementi strutturali del gruppo
- Gli ingredienti di un team efficiente
- Stabilire un metodo di lavoro: il tuo gruppo sa lavorare con metodo?
- Gestire il conflitto: prima di tutto riconoscerlo
- Modalità di affrontare il conflitto: mediazione e negoziazione
- Attività per sviluppare fiducia, collaborazione, creatività
- Atteggiamenti utili a creare un team vincente
- La comunicazione nel tuo gruppo di lavoro

Vediamo più da  
**VICINO**

# ARGOMENTI

## MINDFUL EATING

- Cosa è la mindfulness
- Esercizio dell'uvetta
- Meditazione 3 minuti sul respiro
- Meditazione di bodyscan e condivisione
- Mindful eating e mindless eating
- Mangiare cinque patatine in modo mindful
- Meditazione del respiro
- Fame emotiva vs fame fisica
- Esercizio del cioccolato
- Meditazione delle emozioni difficili
- I trigger delle abbuffate
- Mangiare mindful scegliendo 3 alimenti
- Meditazione del posto al sicuro
- Pienezza e sazietà
- La scala della fame
- Meditazione del perdono
- I diversi tipi di fame
- Esercizio food and mood
- Meditazione della montagna
- Le «voci» a cui fare attenzione
- Dove vogliamo andare?



Vediamo più da

VICINO



## TEST ONLINE

---

### TEST A SCELTA MULTIPLA

### FIELD PROJECT

Potrai scegliere tra una tesi o un progetto pratico da concordare con il tuo tutor.

## RICONOSCIMENTI

---



ISO 9001:2015

**ISO 9001** è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



**European Association for Distance Learning (EADL)** è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.