

FUTURE ACADEMY

# FACILITATORE MINDFULNESS AVANZATO

---



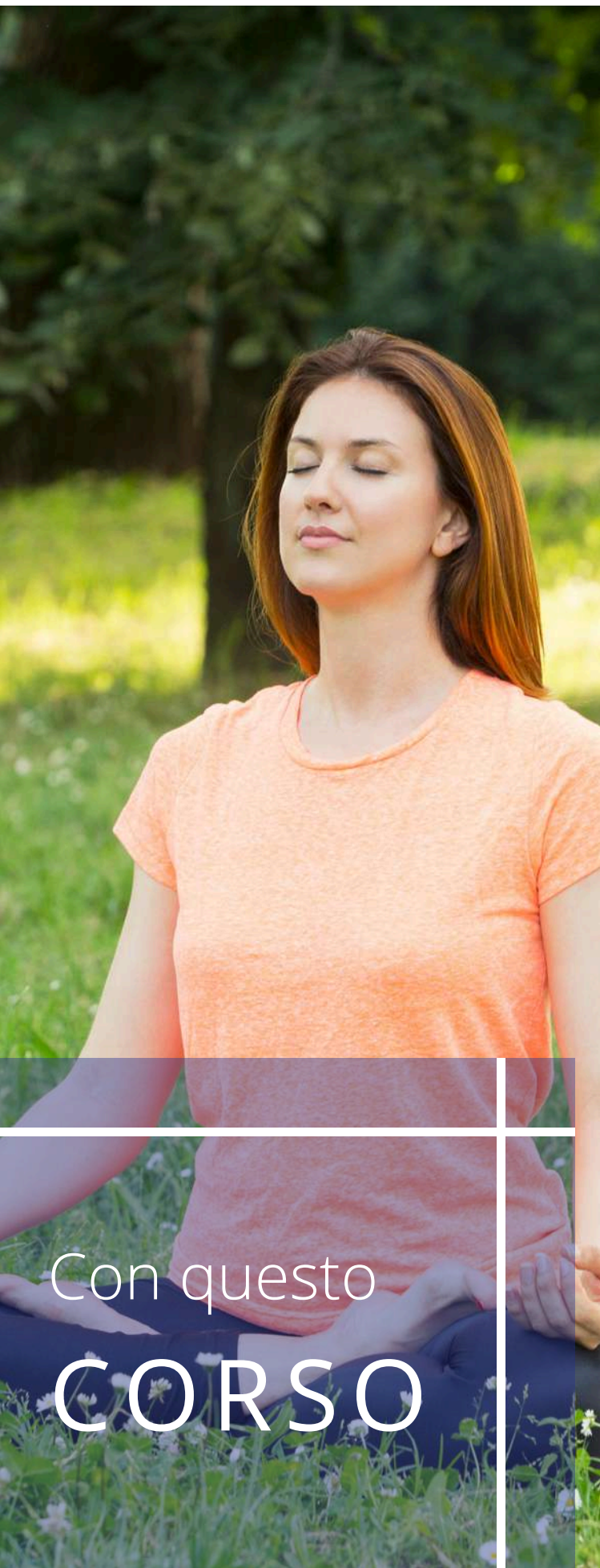
*Future Academy*

## DESCRIZIONE

La Mindfulness è uno stato di vita pienamente consapevole che ci consente di relazionarci alle nostre esperienze con maggiore accuratezza e chiarezza. Gran parte della società occidentale percepisce la Mindfulness come tecnica per svuotare la mente, mentre è l'esatto contrario. La Mindfulness implica l'essere acutamente consapevoli dei nostri pensieri, emozioni, relazioni e la presa di coscienza del perché facciamo ciò che facciamo. Significa essere consapevoli nel momento presente e prestare molta attenzione a ciò che sta accadendo nel qui e ora, invece di concentrarsi sui ricordi passati o sulle previsioni future.

Il corso "Facilitatore Mindfulness Avanzato: Protocollo MBSR-3P e Tecniche Professionali" è pensato per professionisti (coach, formatori, psicologi, insegnanti) che desiderano approfondire e integrare pratiche di mindfulness e rilassamento in ambito lavorativo e terapeutico. Attraverso moduli teorici e pratici, imparerai a creare proposte professionali personalizzate, ad applicare in modo avanzato il protocollo MBSR-3P e a padroneggiare tecniche mirate di attenzione consapevole e rilassamento profondo.

Con questo  
**CORSO**



Con questo  
**CORSO**

## OBIETTIVI

- Sviluppare una proposta professionale completa: strutturare percorsi di mindfulness su misura per clienti individuali e gruppi.
- MBSR-3P è un protocollo avanzato di Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) che include tecniche professionali e mira all'approfondimento delle pratiche di mindfulness e rilassamento in ambito lavorativo e terapeutico. È un programma strutturato che utilizza la meditazione di consapevolezza per aiutare le persone a prendersi cura di sé e a vivere in modo più salutare, coltivando amorevolezza e accettazione.
- Approfondire il protocollo avanzato: conoscere i principi scientifici e le varianti di applicazione rispetto al modello tradizionale.
- Apprendere tecniche avanzate di mindfulness: esercizi di body scan, meditazione sul respiro, consapevolezza del corpo in movimento.
- Integrare tecniche di rilassamento: uso di visualizzazioni guidate, rilassamento progressivo e training autogeno per potenziare gli effetti della presenza mentale.



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

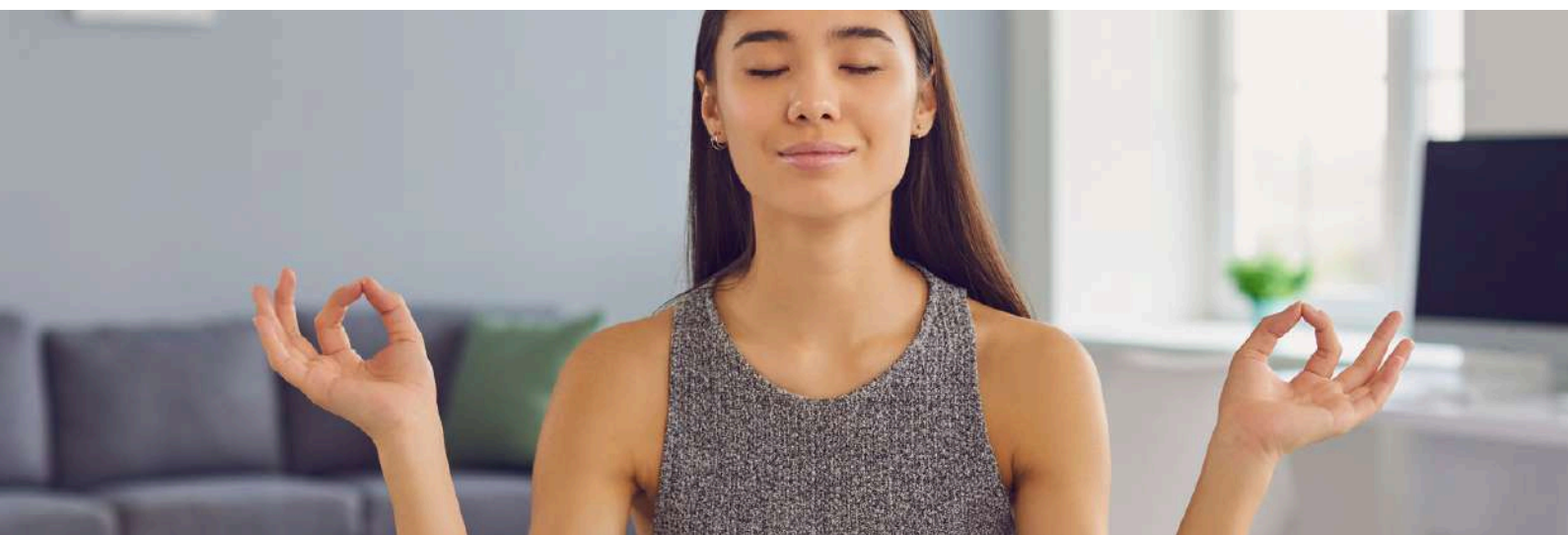
Future Academy  
UNA PANORAMICA

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

---

- **INTRODUZIONE AL PROTOCOLLO AVANZATO**
  - Unisce più tecniche per un rilassamento completo.
  - Adattabile a esigenze e livelli individuali.
  - Struttura progressiva: dal semplice al profondo.
  - Mira a stabilità emotiva e benessere duraturo.
  - Utile in contesti professionali e sessioni guidate.
- **GUIDA COMPLETA ALLE SESSIONI DEL PROTOCOLLO MBSR-3P**
  - Si impara a vivere il momento presente con intenzione, partendo dal respiro e dalla consapevolezza corporea.
  - Si osservano emozioni e pensieri senza reagire automaticamente, sviluppando resilienza e lucidità.
  - Body scan, respirazione, movimento e visualizzazione si combinano per un rilassamento profondo e duraturo.
  - Si coltivano ascolto empatico, connessione autentica e comunicazione consapevole con sé e con gli altri.
- **CREA LA TUA PROPOSTA PROFESSIONALE DI MINDFULNESS**
  - Si definiscono i pilastri di un'offerta professionale efficace, allineata con i propri valori e competenze.
  - Identità professionale chiara
  - Insegna a comunicare il proprio lavoro con chiarezza, empatia e sicurezza, online e dal vivo.
  - Proposta concreta e mirata





## TEST ONLINE

---

### TEST A SCELTA MULTIPLA

### ELABORATO PRATICO

Consiste in una relazione di approfondimento sugli argomenti trattati durante il corso

## 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.