

FUTURE ACADEMY

ISTRUTTORE MINDFULNESS



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. Questo corso per Istruttori Mindfulness Certificati consente a chiunque di sviluppare, praticare e insegnare il protocollo di consapevolezza acquisendo capacità personali, sociali e professionali. Il Corso per Professionisti Mindfulness è strutturato attorno a tre diversi ambiti di apprendimento:

- INSEGNAMENTO TEORICO, i principi di base, la storia e gli ambiti di applicazione;
- PARTE PRATICA, l'intero protocollo Mindfulness da completare in ogni sua parte dal punto di vista dell'allievo ma soprattutto una parte pratica dedicata all'insegnamento, vedremo la teoria dietro la pratica per sviscerare ogni aspetto e prepararsi a condurre una classe di consapevolezza;
- LINEE GUIDA E COMPETENZE DELL'INSEGNANTE, le abilità da sviluppare o da potenziare per essere un buon insegnante, gli standard da applicare del protocollo riconosciute a livello internazionale, le linee guida di autovalutazione per ogni ambito di competenza per diventare un insegnante. Ognuno di questi domini si supporta l'un l'altro lavorando all'unisono per offrire un'esperienza di apprendimento online completa e professionale. Attraverso questo addestramento studiato in ogni dettaglio, acquisirai la conoscenza fondante della consapevolezza; i suoi fondamenti filosofici, la storia della consapevolezza insieme ad un'ampia gamma di approcci, stili e tecniche attuali ed universalmente riconosciute.

Con questo
CORSO

OBIETTIVI

Attraverso lo studio di questo corso per Istruttori Mindfulness Certificati scoprirai:

- La differenza tra consapevolezza e pilota automatico;
- Come approfondire la connessione tra la mente e corpo;
- Come la Mindfulness può essere applicata a tutti i contesti personali e professionali;
- Come può agire in ambito sociale, migliorando le tue relazioni;
- Ridurre l'ansia e lo stress attraverso pratiche ed esercizi specifici;
- Come i modelli di Mindfulness possono essere usati per potenziare te e i tuoi clienti;
- I fattori pragmatici cruciali che consentono una pratica Mindful di successo;
- I principali modelli di pensiero che minano la salute e l'integrità emotiva;
- Individuare ed eliminare pensieri autodistruttivi e credenze che negano la crescita e lo sviluppo personale;
- Come facilitare il cambiamento trasformativo negli altri in conversazione;
- E molto, molto altro ancora...

Questo corso di certificazione Mindfulness ti fornirà tutte le idee, le intuizioni e i principi fondamentali che sono necessari per iniziare il tuo viaggio come Master Practitioner. Avrai accesso a tutto il materiale didattico del corso, compresi le schede di pratica formale ed informale, test di valutazione di consapevolezza pre e post corso, lezioni di approfondimento ricche di informazioni affascinanti, lezioni di vita e attività stimolanti. L'istruttore ti aiuterà a ottenere tutte le conoscenze necessarie per modellare la tua percezione della vita e diventare un praticante affermato della consapevolezza e un canale di cambiamento per gli altri. Al termine del corso, acquisirai una profonda comprensione dei principi di base della Mindfulness e dei processi che i migliori professionisti usano per facilitare il cambiamento positivo in se stessi e nei loro clienti. Imparerai anche numerose tecniche che ti aiuteranno a navigare più efficacemente nella tua vita quotidiana con assoluta sicurezza, massimizzando la tua motivazione e produttività. Diventerai pienamente consapevole di come liberarti da convinzioni autolimitanti, paure e schemi di pensiero inutili.

Con questo
CORSO



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 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



Vediamo più da
VICINO



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.