

FUTURE ACADEMY

ISTRUTTORE MINDFULNESS PER INSEGNANTI



Future Academy



Con questo
CORSO

DESCRIZIONE

Il termine Mindfulness, che dobbiamo al Dr. Jon Kabat-Zinn, fa riferimento ad uno stato mentale, basato sulla piena consapevolezza di sé e di ciò che c'è intorno e sulla capacità di portare volontariamente la propria attenzione sul momento presente, sul "qui e ora".

Si tratta di sviluppare una piena presenza nella propria vita, con un atteggiamento curioso, rispettoso e mai giudicante; di imparare a conoscere e rapportarsi con le proprie emozioni e i propri stati d'animo, per vivere meglio con sé stessi e con gli altri.

Si tratta di aprirsi agli altri e a sé stessi, in maniera completamente nuova, privi di condizionamenti e schemi mentali disfunzionali e distorti.

Un approccio alla vita diverso e innovativo, che merita di essere insegnato sin da bambini, perché i bambini e i ragazzi di oggi, che saranno gli adulti di domani, potrebbero dar vita ad una società di persone migliori, più sicure di sé stesse e delle proprie capacità, più empatiche, più propense all'ascolto, più sensibili e in equilibrio con sé stesse e il mondo che le circonda.

Un metodo, al contempo, molto apprezzato dagli insegnanti, ai quali permette di gestire al meglio lo stress del loro ruolo e le sfide del lavoro prezioso che quotidianamente svolgono.

OBIETTIVI

Questo corso di formazione ti fornirà tutti gli strumenti necessari per diventare Insegnante di Mindfulness, ovvero, quel professionista che avrà acquisito tutte le competenze specifiche, sia pratiche che teoriche, ma che avrà realizzato in prima persona lo stato mentale della Mindfulness e sarà, pertanto, in grado di trasmetterlo ai propri studenti, siano essi bambini o adolescenti, per sviluppare un ambiente di apprendimento accogliente e cooperativo.

Il corso è indicato agli educatori di qualsiasi livello scolastico, per aiutarli nel loro ruolo di insegnamento ed è ideale per tutti coloro che vogliono intraprendere una carriera lavorativa incentrata, da un lato, sulla crescita personale e, dall'altro, sul trasmettere il proprio sapere e la propria esperienza di vita, per procedere tutti insieme verso la creazione di una società di persone più consapevoli e in equilibrio, capaci di affrontare e vivere la vita in maniera migliore.

Il corso insegnerà ad esplorare il proprio mondo interiore; a conoscere le proprie risorse ed emozioni e ad aprirsi a quelle altrui; a coltivare sicurezza, gioia e benessere; ad imparare ad adattarsi ai cambiamenti e al nuovo; a conoscere e ad accettare i propri stati mentali, con attitudine non giudicante e accogliente; ad incrementare la propria capacità di stare nel momento presente, prendendo consapevolezza dell'incessante vagare della propria mente; a creare un atteggiamento mentale capace di ridurre la sofferenza; a mantenere il senso di connessione con la propria realtà sia interna che esterna; e a fare della Mindfulness il proprio *modus vivendi*.

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.



Vediamo più da
VICINO

ARGOMENTI

- 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



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

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.