



MINDFULNESS

Accademia della Salute

DESCRIZIONE

Il programma è sia esperienziale che teorico e fornisce una formazione passo dopo passo sulla mindfulness, esplorando allo stesso tempo come la contemplazione e la ricerca possano migliorare ed estendere la pratica professionale.

La mindfulness promuove un modo di essere che ci aiuta a prenderci meglio cura di noi stessi e a condurre una vita più sana. Ci consente inoltre di accedere a risorse interiori per affrontare efficacemente stress, difficoltà e malattie.

L'obiettivo di questo programma è di fornire ai futuri naturopati quanto segue:

- opportunità di creare approfondimenti sulla mindfulness e sugli aspetti che attingono in egual modo sia alla saggezza che alla conoscenza basata sulle prove scientifiche di questa disciplina;
- avere a disposizione uno strumento utile sia come sviluppo personale che nel lavoro con i propri clienti.

Una parte importante del programma è che i partecipanti sviluppino una pratica quotidiana di mindfulness.



INCONTRO 1

Partiamo dalle basi

TEORIA

Cos'è la Mindfulness e perché praticarla. Quali sono le categorie di meditazione. Quanti tipi di meditazioni esistono? Due aspetti dell'allenamento con la mindfulness: metodo e atteggiamento. Le 7 attitudini. Il concetto di ancoraggio. Ostacoli alla pratica.

PRATICA

La postura ideale. Esercizio: la mente distratta. Body Scan. Mangiare in consapevolezza. Meditazione camminata.

INCONTRO 2

La scienza della Mindfulness

TEORIA

L'esperimento in metropolitana. Cosa succede nel nostro cervello mentre meditiamo. Neurofisiologia della meditazione. Come cambia il nostro cervello dopo due mesi di meditazione. Le ricerche scientifiche che supportano la mindfulness. Ricerca scientifica: Un programma di allenamento di mindfulness può ridurre efficacemente i sintomi di ansia e panico. Intenzione, motivazione e dedica. Perché risulta così difficile meditare.

PRATICA

La postura. Come calmare la mente. Consapevolezza del respiro. Movimento consapevole. La campana della consapevolezza. Esercizio eventi piacevoli.



INCONTRO 3

L'equilibrio emotivo

TEORIA

Come vengono vissute le emozioni nel corpo. Ricerca dell'Università di Aalto. Mappatura nel corpo. Come funzionano le emozioni. Come influenzano il nostro campo elettromagnetico. In che modo vengono innescate. Atlas delle emozioni. Le 4 applicazioni della Mindfulness secondo Alan Wallace. Le basi dell'ansia.

PRATICA

Meditazione sul suono. Movimento consapevole. Consapevolezza del respiro. Esercizio eventi spiacevoli.

INCONTRO 4

Il pensiero: un alleato o un nemico?

TEORIA

Perché la ruminazione mentale è così importante. Il potere dei pensieri e delle emozioni va oltre la teoria. Ricerche del HeartMath Research Center. La parola crea. L'inconsistenza dei pensieri. Come si creano le nostre convinzioni. Strategie di adattamento salutari per gestire emozioni difficili. È possibile stimolare un modo di pensare più ottimista?

PRATICA

Consapevolezza del respiro. Osservare la mente. Strategie per trasformare i pensieri. Esercizio strategie di coping adattive e non adattive per l'ansia e il pensiero ruminativo. Modello ABC.



INCONTRO 5

Mindfulness sul posto di lavoro

TEORIA

Cos'è lo stress. Gestire lo stress sul posto di lavoro. Cos'è lo stress-lavoro correlato. Quando un'azienda è stressata. Come e quando meditare in ufficio. Benefici della mindfulness sul posto di lavoro. Perché la mindfulness può essere utile ai dirigenti. Ma la mindfulness funziona davvero sul posto di lavoro? Caratteristiche di una sessione di mindfulness. Struttura di una meditazione guidata. Le varie fasi di una meditazione.

PRATICA

Consapevolezza del respiro. Osservare la mente. La campana della consapevolezza. Esercizi da ufficio. Creazione di una meditazione guidata.

Ogni partecipante conduce.

INCONTRO 6

Lavorare con le distrazioni mentali

TEORIA

Futuro, passato e presente. Problemi psicologici sottostanti. Distrazione parziale e completa. Rivedere l'ancoraggio della mindfulness. Tocco leggero. Cos'è l'accettazione e perché è importante.

PRATICA

Diventare consapevoli delle distrazioni. Meditazione tocco leggero. Consapevolezza del respiro.

Ogni partecipante conduce.

INCONTRO 7

Affrontare emozioni difficili

TEORIA

Perché e quando andare in direzione opposta. Teoria dei 5 passi. Come coltivare l'abilità della presenza mentale. La risposta efficace all'aggressione. Come creare una propria routine quotidiana.

PRATICA

Dalla consapevolezza del respiro alla gentilezza amorevole. Esercizio dei 5 passi. Metodo RAIN. Consapevolezza senza sforzo.

INCONTRO 8

Siamo fatti per essere gentili

TEORIA

Cosa comporta essere gentili. Le due frecce della sofferenza. Tre tipi di sistemi di regolazione emotiva. Ricerche della University of Derby. Suggerimenti per una pratica quotidiana.

PRATICA

Dalla consapevolezza del respiro alla gentilezza amorevole. Meditazione della Luce. Esercizi sulla gratitudine

