

## Programma Seminario

### “La gestione dello stress attraverso la Mindfulness”

#### **Premessa**

Oggi è molto frequente sentire parlare di Mindfulness; basta digitare la parola su Google per rendersi conto dell'interesse che questa disciplina sta riscuotendo anche tra i non “addetti ai lavori”. Sono sempre più numerose le persone che chiedono di intraprendere un percorso basato sulla Mindfulness e sempre più professionisti della salute (fisica e mentale) che decidono di utilizzarla nella loro attività professionale.

L'utilità di questa pratica è oramai validata scientificamente da numerosi studi che ne hanno confermato i benefici e gli ambiti di applicazione sono numerosi e interessano il benessere fisico, mentale ed emotivo, lo sviluppo personale, le relazioni familiari, affettive e lavorative.

#### **Obiettivi formativi**

Nel corso di questo seminario esploreremo i meccanismi legati allo stress e al nostro modo di reagire di fronte alle situazioni critiche, imparando a gestire in modo più appropriato le risposte spesso automatiche e disfunzionali che mettiamo in atto per fronteggiarlo. Approfondiremo il ruolo delle emozioni nello svolgersi della vita quotidiana e impareremo alcune strategie volte a padroneggiare i processi attentivi.

#### **Destinatari**

Generale, tutte le professioni

#### **Metodologia**

Sperimenteremo assieme alcune pratiche di Mindfulness per mettere in atto un apprendimento esperienziale al fine di osservare direttamente una forma di consapevolezza che ci permette di riconoscere e accogliere le attività della mente che emergono durante tali pratiche.

#### **Durata del corso**

3 ore

#### **Modalità di svolgimento**

FAD Sincrona

#### **Docente**

Dott.ssa Ildegarda Gardini