

AIF - Associazione Italiana Formatori Delegazione Regione Veneto

MINDFULNESS

Giornata esperienziale di pratiche di consapevolezza

Sabato 10 Maggio 2014, Centro per la Mindfulness, Motus Mundi
Via Lussemburgo 4, Padova

Relatori: Roberto Gesuato, Franco Cucchio

Le persone che vivono e lavorano nelle aziende di oggi, pressate da sempre più intense richieste di prestazioni e disorientate dall'incertezza e dalla instabilità dei mercati e dei valori di riferimento, sviluppano frequentemente elevati livelli di stress che influiscono sul proprio equilibrio psico-fisico e performance lavorative.

Come migliorare in questo contesto la propria resilienza psico-fisica e affrontare meglio la propria quotidianità lavorativa? Quali pratiche e tecniche utilizzare per ridurre lo stress? Come sviluppare intelligenza emotiva per migliorare le proprie relazioni personali e professionali?

Mindfulness significa "consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione" e il programma MBSR consiste in un metodo finalizzato alla riduzione dello stress e allo sviluppo delle competenze emozionali, chiarezza, intuito e comprensione.

La Mindfulness è una pratica che permette di sviluppare una maggiore concentrazione e una qualità diversa dell'attenzione, a ridurre e sviluppare migliore resilienza allo stress, accrescere capacità di intuizione, chiarezza e migliorare la capacità di relazione con gli altri.

L'incontro si rivolge a tutti coloro che avvertono significativamente la necessità di coltivare un equilibrio, una centratura, maggior chiarezza di pensiero e soprattutto una stabilità emotiva attraverso pratiche di consapevolezza.

Programma della giornata

8:45 - 9:00	Registrazione
9:00 - 11:00	Presentazione della giornata, introduzione alla Mindfulness con Roberto Gesuato e Franco Cucchio
11:00 - 13:00	Pratiche di Mindfulness con Franco Cucchio
13:00 - 14:00	Pranzo
14:00 - 16:00	Riflessioni e condivisioni sulla pratica della Mindfulness
16:00 - 16:15	Conclusione e saluti

Quota da pagare in loco:

Per tutti: € 80,00 comprensiva di pranzo, coffee break e materiale didattico.

Quota di adesione da pagare ad AIF:

Per i Soci: gratuito

Per i non Soci: € 35,00 compreso IVA (vedi scheda allegata da inviare a aifitaly@tin.it con copia dell'avvenuto pagamento)

Per richiedere informazioni e per confermare la propria partecipazione

Informazioni: infoaifveneto@gmail.com Iscrizioni al link:

<https://docs.google.com/forms/d/1k7-Yr9Drify8l-6gt-vMJLIT0uaGzWlffdsydrSP-uk/viewform>