

Evento Formativo “FORMAZIONE PER LA RIPRESA”

Titolo corso: Gestione dello stress: Mindfulness in ufficio

Descrizione	<p>La Mindfulness è una disciplina applicata in diversi ambiti, con la finalità di migliorare il benessere psicologico delle persone in ogni contesto e ambiente. Attraverso le pratiche proposte e sperimentate, si osserverà un miglioramento in vari aspetti relazionali e operativi - a partire dalle capacità di attenzione e concentrazione - legati alla gestione dello stress, nelle sue diverse declinazioni e sfumature.</p> <p>Seguendo questo percorso di consapevolezza, si imparerà ad essere presenti alla propria esperienza, senza lasciarsi trasportare dai pensieri lontano dal momento presente, attingendo in maniera più completa alle risorse personali.</p>
Durata	15 ore
Modalità di partecipazione	corso On Line in modalità sincrona
Programma:	
Argomenti:	<ul style="list-style-type: none"> • Mindfulness: definizione e descrizione • Praticare per migliorare le capacità di concentrazione, attenzione, memoria. • Dalla teoria alla pratica: le esercitazioni guidate • Mindfulness e ambiente lavorativo: come, dove e quando possiamo praticare. • Espandere e generalizzare la pratica incrementando i risultati • Evitare i vecchi sistemi di pensiero per ottimizzare il momento presente. • Sperimentare la Mindfulness con pratiche psico-corporee utilizzando i cinque sensi. Mindfulness in cammino. • Raccogliere la mente dispersa. • Coltivare una diversa relazione con i pensieri • Gestire con efficacia la vita quotidiana
Dettagli iscrizione	
Iscrizione	Per l'iscrizione è necessario scrivere a: social@axiaformazione.it o telefonare al numero 010 0994100. L'avvio del corso è subordinato al raggiungimento dei 12 iscritti.
Termine iscrizioni	Le iscrizioni saranno accettate fino ad esaurimento dei fondi disponibili.
Quota di partecipazione	I corsi sono completamente gratuiti finanziati da Fondo Sociale Europeo Regione Liguria, andrà apposta una marca da bollo da 16 euro su ogni progetto formativo che può comprendere al massimo 4 corsi tutti da 15 ore
Responsabile segreteria organizzativa	Alessandra Comino (social@axiaformazione.it) Contatto telefonico: +39 010 0994100
Partecipanti	Le classi saranno composte al massimo da 12 allievi
Sede dell'evento	Evento FAD sincrono
Modalità di svolgimento del corso:	Il corso si svolge a distanza (FAD) attraverso l'utilizzo della piattaforma didattica Zoom che può essere fruita gratuitamente dai partecipanti attraverso PC e dispositivi mobile (iPhone, iPad, dispositivo Android o dispositivo mobile Windows). La piattaforma garantisce una fruizione sincrona del corso: docente e allievi avranno la possibilità di interagire simultaneamente durante le lezioni.

Axia Formazione & Consulenza s.r.l.

Via xx settembre 41 – 3° piano
16121 Genova

www.axiaformazione.it

email: social@axiaformazione.it

