

**FACILITATORE IN MINDFULNESS - MINDFULNESS EDUCATORS®**

<https://qlearning.it/>

ID 2007-421940

**Destinatari dell'attività formativa:** TUTTE LE PROFESSIONI (Tutte le discipline).

**Obiettivi formativi e Area formativa:** Aspetti relazionali e umanizzazione delle cure - 12

**Data inizio/fine:** 20/06/2024 – 30/04/2025

**Numero partecipanti minimo:** 1000

**Tipologia:** FAD Asincrona

**Ore formative (compreso il tempo per l'approfondimento):** 88

**Numero dei crediti assegnati:** 50

**Iscrizioni:** è possibile iscriversi, a partire dal 05/06/2024, inviando una e-mail a [ecm@mindfulnesseducators.com](mailto:ecm@mindfulnesseducators.com)

**PROGRAMMA**

**MODULO 1 (n. 750 minuti)**

Nozioni base di mindfulness ed evoluzione

- Lezione 1.1 BENVENUTO
- Lezione 1.2 EFFETTUA IL TEST MAAS
- Lezione 1.3 INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS
- Lezione 1.4 NOZIONI BASE DI MINDFULNESS
- Lezione 1.5 GLI EFFETTI DEL MULTITASKING
- Lezione 1.6 PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE – A
- Lezione 1.7 PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE – B

**MODULO 2 (n. 674 minuti)**

Comprendere e cambiare la mente con la mindfulness, campi di applicazione e benefici

- Lezione 2.1 CAMBIARE LA MENTE
- Lezione 2.2 PRATICA – CAMBIARE CONSAPEVOLMENTE DIREZIONE
- Lezione 2.3 COSA NON È LA MINDFULNESS
- Lezione 2.4 BENEFICI DELLA PRATICA DELLA MINDFULNESS
- Lezione 2.5 PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE – A
- Lezione 2.6 PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE – B/C

**MODULO 3 (n. 420 minuti)**

Connessione mente-corpo, stress e rapporto con la scienza

- Lezione 3.1 PSS
- Lezione 3.2 LA CONNESSIONE MENTE – CORPO
- Lezione 3.3 RISPONDERE ALLO STRESS
- Lezione 3.4 APPROFONDIMENTO – IL SISTEMA NERVOSO E LIMBICO
- Lezione 3.5 APPROFONDIMENTO – MINDFULNESS E SCIENZA
- Lezione 3.6 PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE – A
- Lezione 3.7 PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE – B

**MODULO 4 (n. 263 minuti)**

Principi fondamentali di mindfulness, pratiche formali e informali fondamentali e allenamento dell'attenzione

- Lezione 4.1 I FONDAMENTI DELLA PRATICA
- Lezione 4.2 LA PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA
- Lezione 4.3 ESERCIZIO
- Lezione 4.4 PRATICHE INFORMALI FONDAMENTALI
- Lezione 4.5 ESERCIZIO
- Lezione 4.6 PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE

#### MODULO 5 (n. 282 minuti)

Mindfulness del respiro e gestione delle trappole al cambiamento

- Lezione 5.1 LE TRAPPOLE MENTALI
- Lezione 5.2 PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE
- Lezione 5.3 PREPARARSI ALLA PRATICA FORMALE
- Lezione 5.4 LA MEDITAZIONE CONSAPEVOLE DEL RESPIRO
- Lezione 5.5 AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA
- Lezione 5.6 ESPERIENZE COMUNI
- Lezione 5.7 ESERCIZIO
- Lezione 5.8 PRIMA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE

#### MODULO 6 (n. 280 minuti)

Mindfulness del corpo e applicazioni pratiche nella gestione del dolore

- Lezione 6.1 LA MINDFULNESS DEL CORPO
- Lezione 6.2 LA MEDITAZIONE DELLA SCANSIONE CORPOREA
- Lezione 6.3 AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA
- Lezione 6.4 MINDFULNESS E DOLORE
- Lezione 6.5 LE PRATICHE DELLA MINDFULNESS PER IL DOLORE CRONICO
- Lezione 6.6 SECONDA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE

#### MODULO 7 (n. 426 minuti)

Mindfulness del cibo e applicazioni pratiche nella gestione e controllo del peso.

- Lezione 7.1 MEDITAZIONE DEL CHICCO D'UVA PASSA
- Lezione 7.2 AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA
- Lezione 7.3 MINDFULNESS E ALIMENTAZIONE
- Lezione 7.4 PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE
- Lezione 7.5 MEDITAZIONE FORMALE DEL CIBO
- Lezione 7.6 MEDITAZIONE INFORMALE DEL CIBO
- Lezione 7.7 PRATICHE FORMALI PER L'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE
- Lezione 7.8 TERZA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE
- Lezione 7.9 MINDFULNESS E ALIMENTAZIONE IN AMBITO CLINICO

#### MODULO 8 (n. 316 minuti)

Mindfulness del movimento e applicazioni pratiche

- Lezione 8.1 MINDFULNESS E MOVIMENTO
- Lezione 8.2 MEDITAZIONE FORMALE CAMMINATA
- Lezione 8.3 AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA
- Lezione 8.4 MEDITAZIONE INFORMALE CAMMINATA
- Lezione 8.5 PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE
- Lezione 8.6 LO YOGA SECONDO LA MINDFULNESS
- Lezione 8.7 AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA
- Lezione 8.8 QUARTA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE

#### MODULO 9 (n. 415 minuti)

Mindfulness delle emozioni e dei pensieri e applicazioni pratiche per l'autostima

- Lezione 9.1 PENSIERI ED EMOZIONI
- Lezione 9.2 MEDITAZIONE DEI PENSIERI E DELLE EMOZIONI
- Lezione 9.3 AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA
- Lezione 9.4 PRATICA SETTIMANALE DI ESPLORAZIONE CONSAPEVOLE
- Lezione 9.5 MINDFULNESS E AUTOSTIMA
- Lezione 9.6 MEDITAZIONE DELLA GENTILEZZA AMOREVOLE
- Lezione 9.7 AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA
- Lezione 9.8 QUINTA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE
- Lezione 9.9 2° PARTE – LO YOGA SECONDO LA MINDFULNESS
- Lezione 9.10 AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA

#### MODULO 10 (n. 292 minuti)

Mindfulness per il dolore emotivo e applicazioni pratiche nella gestione dell'ansia, dello stress e della paura

- Lezione 10.1 MINDFULNESS E SOFFERENZA EMOTIVA
- Lezione 10.2 PRATICA SETTIMANALE DI ESPLOAZIONE CONSAPEVOLE A/B
- Lezione 10.3 PRATICHE DELLA MINDFULNESS PER L'ANSIA, LA PAURA
- Lezione 10.4 MEDITAZIONE DELLA CONSAPEVOLEZZA DELL'ANSIA
- Lezione 10.5 MEDITAZIONE SUI PENSIERI
- Lezione 10.6 MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA
- Lezione 10.7 AUDIO – MEDITAZIONE GUIDATA
- Lezione 10.8 SESTA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE

#### MODULO 11 (n. 356 minuti)

Mindfulness relazionale e applicazioni pratiche nella comunicazione e nei rapporti

- Lezione 11.1 MINDFULNESS E RELAZIONI
- Lezione 11.2 REGISTRO DELLE COMUNICAZIONI DIFFICILI O STRESSANTI
- Lezione 11.3 ALLARGARE IL CAMPO DI OSSERVAZIONE
- Lezione 11.4 MEDITAZIONE DELLA PURA CONSAPEVOLEZZA
- Lezione 11.5 SETTIMA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE ED INFORMALE

#### MODULO 12 (n. 272 minuti)

Come formulare un piano pratica personalizzato, progettare interventi di mindfulness mirati, superare ostacoli e trappole

- Lezione 12.1 IL CICLO DEL CAMBIAMENTO
- Lezione 12.2 FORMULARE UN PIANO PRATICA
- Lezione 12.3 SUPERARE IMPEDIMENTI E RESISTENZE
- Lezione 12.4 PROGETTARE IL CAMBIAMENTO
- Lezione 12.5 TECNICHE E STRATEGIE DI ACCOMPAGNAMENTO NELLA GESTIONE DEL CAMBIAMENTO
- Lezione 12.6 MEDITAZIONE DEI TRE MINUTI
- Lezione 12.7 STOP
- Lezione 12.8 OTTAVA SETTIMANA DI PRATICA FORMALE E INFORMALE

#### MODULO 13 (n. 375 minuti)

Ulteriori elementi di mindfulness applicata: terapia, benessere, insonnia

- Lezione 13.1 MINDFULNESS E LE ABITUDINI NOCIVE
- Lezione 13.2 PRATICHE MINDFULNESS APPLICATE ALLE ABITUDINI NOCIVE E ALLE DIPENDENZE
- Lezione 13.3 ESPLOAZIONE CONSAPEVOLE DELLE ABITUDINI PROBLEMATICHE
- Lezione 13.4 ESPLOAZIONE MOTIVAZIONALE DELLE ABITUDINI NOCIVE E DELLE DIPENDENZE
- Lezione 13.5 MINDFULNESS E INSONNIA
- Lezione 13.6 LE PRATICHE DELLA MINDFULNESS PER L'INSONNIA
- Lezione 13.7 LA MINDFULNESS IN AMBITO CLINICO
- Lezione 13.8 PROGRAMMA MBSR
- Lezione 13.9 PROTOCOLLO MBCT
- Lezione 13.10 PROTOCOLLO MBRP
- Lezione 13.11 ACT
- Lezione 13.12 DBT

#### MODULO 14 (n. 124 minuti)

Ulteriori elementi di mindfulness applicata: coaching, educazione, formazione

- Lezione 14.1 MINDFULNESS ED EDUCAZIONE
- Lezione 14.2 LA RICERCA SULL'INSEGNAMENTO DELLA CONSAPEVOLEZZA NELLE SCUOLE
- Lezione 14.3 ATTIVITÀ DI MINDFULNESS CON I BAMBINI-RAGAZZI
- Lezione 14.4 LA MINDFULNESS NEL COACHING
- Lezione 14.5 TOOLBOX PER COACHING CON LA MINDFULNESS

PREPARAZIONE ALL'ESAME

ESAME FINALE

## OBIETTIVI

Questa formazione consente di acquisire le nozioni richieste per comprendere a fondo, praticare e applicare la mindfulness a livello personale e professionale, attraverso un lavoro educativo ed esperienziale, e di comprenderne la rilevanza e le potenzialità in ambito terapeutico della pratica della consapevolezza.

La formazione consente di acquisire contemporaneamente gli strumenti utili per applicare la consapevolezza per se stessi, nella relazione con il paziente e nel percorso terapeutico.

La formazione di esperto in mindfulness si rivolge a tutte le professioni che:

- Desiderano apprendere le pratiche di mindfulness per sé stessi, per diminuire lo stress, gestire in maniera più consapevole le emozioni, aumentare il proprio benessere.
- Desiderano integrare interventi e contributi di mindfulness nella loro pratica lavorativa, nel percorso verso il benessere delle persone di cui si prendono cura.
- Vogliono acquisire e migliorare le competenze professionali fondamentali nelle relazioni con le persone come la capacità di ascolto consapevole, elevati livelli di attenzione, non giudizio, gestione delle situazioni complesse, riconoscimento e contenimento delle reazioni di stress.

## ASSISTENZA TECNICA AGLI UTENTI

Per qualsiasi problematica, di tipo tecnico, legata alla piattaforma elearning.it, potete utilizzare il servizio chat live presente sul sito in orario d'ufficio dal lunedì al venerdì. La chat offline con risposta entro 24-48 ore, invece, è sempre attiva.

È disponibile, inoltre, il numero telefonico 099-9908003 dal lunedì al venerdì dalle 11.00 alle ore 13.00.

## RESPONSABILE SCIENTIFICO

Sabrina Cattaneo – Psicologa-Psicoterapeuta libera professionista Presso Studi Cognitivi - Foro Bonaparte (MI)

## VALUTAZIONE DELL'APPRENDIMENTO

La verifica dell'apprendimento avverrà tramite un test con domande a risposta multipla (n. 3 domande per ogni credito formativo; ogni domanda con 4 risposte di cui soltanto 1 corretta). La verifica va svolta entro il termine dell'evento. Ad ogni tentativo sarà proposto un nuovo set di domande presentate con doppia randomizzazione, per un numero illimitato di tentativi. L'esito della prova (superato / non superato) sarà visualizzato immediatamente a fine compilazione.

Il livello minimo di risposte esatte richiesto è pari ad almeno il 75% dei quesiti complessivamente proposti.

## QUALITA' PERCEPITA

Per poter scaricare l'attestato con i crediti ECM, bisognerà dopo aver superato il test di apprendimento, rispondere alle domande della scheda di valutazione sugli aspetti dell'evento formativo. La compilazione è anonima e obbligatoria.

## CURRICULA

### QUALIFICHE PROFESSIONALI E SCIENTIFICHE DEI RELATORI

La sottoscritta Enza De Carolis, in qualità di rappresentante legale della Qibli srl, dichiara che i curricula sono custoditi presso la propria sede legale per cinque anni e si impegna renderli disponibili in occasione dei controlli che la C.N.F.C., conformemente a quanto previsto dal Regolamento

COGNOME	NOME	LAUREA	SPECIALIZZAZIONE CONSEGUITA	AFFILIAZIONE E CITTÀ
Cattaneo	Sabrina	Psicologia	Psicoterapia	Psicologa-Psicoterapeuta libera professionista Presso Studi Cognitivi - Foro Bonaparte (MI)
Falcone	Antonio	Filosofia		Educatore professionale presso il CTS - Centro Torinese di Solidarietà "Il Cedro" - Torino
Di Giusto	Ilaria	Psicologia	Psicoterapia	Docente per l'insegnamento di Psicobiologia - Università degli Studi "Giustino Fortunato", Benevento (BN)
Giunchi	Laura	Psicologia	Psicoterapia	Psicologa-Psicoterapeuta libera professionista Presso Centro di Terapia Cognitiva di Forlì
Motta	Lara	Lettere Moderne		Responsabile didattico/scientifico, Analista bisogni formativi, Progettista e Trainer di percorsi formativi professionalizzanti, di crescita personale - Mediacom SRL, Milano