

ADVANCED MINDFULNESS PROFESSIONAL TEACHER TRAINING – AMPT

<https://qlearning.it/>

ID 2007- 422037

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: 30/06/2024 – 30/04/2025

Numero partecipanti minimo: 200

Tipologia: FAD Asincrona

Ore formative (compreso il tempo per l'approfondimento): 56

Numero dei crediti assegnati: 50

Iscrizioni: è possibile iscriversi, a partire dal 03/06/2024, inviando una e-mail a ecm@mindfulnesseducators.com

PROGRAMMA

MODULO 1 (239 minuti)

- Per cominciare
- Incarnare la consapevolezza
- Incarnare la consapevolezza
- Insegnare la consapevolezza
- La metodologia didattica nella mindfulness
- La metodologia didattica nella mindfulness
- Formazione e formatore esperienziale nella mindfulness
- Formazione e formatore esperienziale nella mindfulness
- Apprendimento esperienziale
- Apprendimento esperienziale
- Apprendimento esperienziale
- Il ciclo di apprendimento esperienziale nei percorsi basati sulla consapevolezza
- Il ciclo di apprendimento esperienziale nei percorsi basati sulla consapevolezza
- Diario della mindfulness del facilitatore
- Pratica della consapevolezza delle intenzioni del facilitatore
- Diario della mindfulness del facilitatore
- Pratica della consapevolezza delle intenzioni del facilitatore

MODULO 2 (293 minuti)

- Introduzione alle qualità e alle abilità personali nell'insegnamento
- Principi fondamentali di comunicazione
- Principi fondamentali di comunicazione
- Embodiment della consapevolezza
- Esempio di consapevolezza in azione
- I fondamenti portati nell'insegnamento, non giudizio, mente del principiante, accettazione e fiducia
- I fondamenti portati nell'insegnamento, non giudizio, mente del principiante, accettazione e fiducia
- Esempio di consapevolezza in azione
- I fondamenti portati nell'insegnamento, pazienza, non cercare risultati, lasciar andare, ferma intenzione
- I fondamenti portati nell'insegnamento, pazienza, non cercare risultati, lasciar andare, ferma intenzione
- Abilità relazionali dell'insegnante
- Pratica dell'embodiment della mindfulness e diario
- Pratica delle abilità relazionali e diario
- Pratica dell'embodiment della mindfulness e diario
- Pratica delle abilità relazionali e diario

MODULO 3 (474 minuti)

- Intro
- Gli stili di apprendimento
- Gli stili di apprendimento
- Gli stili di apprendimento sensoriale
- Gli stili di apprendimento sensoriale
- Uso del linguaggio nell'apprendimento sensoriale

- Uso dei mezzi espositivi e modalità didattiche nell'apprendimento sensoriale
- Gli stili di apprendimento esperienziale
- Gli stili di apprendimento esperienziale
- Gli stili di apprendimento esperienziale
- I quattro stili Honey e Mumford e le Sfide per il formatore
- Questionario sugli stili di apprendimento di Honey e Mumford
- Esercitare i canali sensoriali-Giornate
- Esercitare i canali sensoriali-Storia
- Esercitare i canali sensoriali-Pratiche
- Questionario sugli stili di apprendimento di Honey e Mumford
- Esercitare i canali sensoriali-Giornate
- Esercitare i canali sensoriali-Storia
- Esercitare i canali sensoriali-Pratiche

MODULO 4 (306 minuti)

- Elenco di possibili temi formativi e insegnamenti didattici
- Spiegazioni e presentazioni didattiche
- Spiegazioni e presentazioni didattiche
- Approfondimento - Definire contesto e contenuto
- Come organizzare le presentazioni e gli insegnamenti didattici, il sistema 4mat
- MODELLO - Check list delle presentazioni e delle spiegazioni didattiche
- Check list dei punti chiave per gli attivisti, riflessivi, teorici e pragmatici
- Pre-corso - presentazione/orientamento
- Sessione di orientamento - Programma Mindfulness-based Stress Reduction
- I rischi e i benefici nei corsi mindfulness-based
- Screening dei partecipanti nei programmi mindfulness-based
- Esercizi presentazioni e spiegazioni didattiche
- Esercitazione - Crea una presentazione didattica
- Esercizi presentazioni e spiegazioni didattiche
- Esercitazione - Crea una presentazione didattica

MODULO 5 (971 minuti)

- Il ruolo del gruppo nella pratica di Mindfulness
- Come gestire il cerchio
- Come gestire l'interno del cerchio
- Come gestire l'esterno del cerchio
- Come gestire discorsi incrociati, conflitti, partecipanti dominanti
- Come stabilire le regole con il gruppo
- Pratiche per lavorare con la reattività nel gruppo (TESTO KAJABI)
- Approfondimento Pratica 'Soles of the Feet' in altri contesti
- Pratica dei sospiri rilassanti
- Pratica dei tre minuti di pausa del respiro
- Pratica delle piante dei piedi
- Saper riconoscere gli stadi di sviluppo di un gruppo
- Saper riconoscere gli stadi di sviluppo di un gruppo
- Saper riconoscere gli stadi di sviluppo di un gruppo
- Struttura generica di un incontro di gruppo nella pratica di mindfulness
- Fornire istruzioni di postura

MODULO 6 (380 minuti)

- Postulati base nelle pratiche di consapevolezza
- Postulati base nelle pratiche di consapevolezza
- Postulati base nelle pratiche di consapevolezza
- Video approfondimento - Le attitudini di Jon Kabat Zinn (DA YOUTUBE)
- Indicazioni concrete per iniziare e finire la pratica
- Lo script
- Guidare "attraverso" - Incarnare

- Guidare “attraverso” - Linguaggio
- Guidare “verso” - Incontrare e consentire
- Guidare “verso” - L'attenzione
- Guidare “verso” - L'attitudine
- Apprendimenti chiave comuni a tutte le pratiche formali
- Apprendimenti chiave comuni a tutte le pratiche formali.pdf
- Come insegnare le pratiche di meditazione seduta mettendo a disposizione l'apprendimento chiave
- Meditazione della consapevolezza dei suoni
- Meditazione seduta dei pensieri ed emozioni
- Meditazione della pura consapevolezza
- Meditazione seduta del respiro e delle sensazioni del corpo
- Meditazione seduta del respiro
- Come insegnare la pratica dell'uva passa mettendo a disposizione l'apprendimento chiave
- Come insegnare la pratica body scan mettendo a disposizione gli apprendimenti chiave
- Come insegnare le pratiche di movimento consapevole mettendo a disposizione gli apprendimenti chiave
- Pratica speciale - Meditazione della gentilezza amorevole
- Pratica speciale - Meditazione della montagna
- Pratica di consapevolezza riflessiva sulla guida delle pratiche formali
- Pratica di consapevolezza riflessiva sulla guida delle pratiche formali

MODULO 7 (270 minuti)

- Allontanamento/Ritorno esperienza
- Allontanamento/Ritorno esperienza
- Inquiry - Cos'è, intenzioni e apprendimenti chiave
- Inquiry - Cos'è, intenzioni e apprendimenti chiave
- Inquiry - Cos'è, intenzioni e apprendimenti chiave
- Inquiry orizzontale e inquiry verticale
- Inquiry per l'insegnante
- Trappole per l'insegnante
- Come le intenzioni dell'inquiry cambiano ed evolvono nei percorsi mindfulness-based
- Una mappa per l'insegnante - I tre livelli dell'inquiry
- Una mappa per l'insegnante - I tre livelli dell'inquiry
- Una mappa per l'insegnante - I tre livelli dell'inquiry
- Tecniche di comunicazione durante il dialogo e l'inquiry
- L'inquiry per il partecipante
- Allegato Scheda operativa
- Traccia schematica per aiutare nella condivisione
- Allegato Scheda operativa
- Traccia schematica per aiutare nella condivisione

MODULO 8 (436 minuti)

- Video Finale AMPT
- Condizionamento analogico
- Gli stati mentali
- Possibili momenti critici nella conduzione del gruppo e come superarli
- Possibili momenti critici - Scheda per la lettura di un momento critico
- Check list materiali didattici e cartacei
- Come organizzare un corso di consapevolezza
- Criteri di allestimento dello spazio
- Marketing Mindfulness
- Planning
- Preparare il materiale didattico
- Questionario di ingresso
- Strutturare le sessioni
- Timetable delle sessioni
- Timetable delle sessioni

- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
- Che cosa definisce un programma/protocollo mindfulness based? Elementi essenziali e flessibili
- Che cosa definisce un programma/protocollo mindfulness based? Elementi essenziali e flessibili
- Gli elementi essenziali degli MBP
- Gli elementi flessibili degli MBP
- L'insegnante
- Mindfulness e sicurezza
- Good practice nei programmi mindfulness-based per persone con disabilità dell'apprendimento
- Organizzare un auto ritiro personale
- Marketing Mindfulness
- Organizzare un auto ritiro personale

OBIETTIVI

Questo corso di alta formazione è il naturale proseguo del percorso di Facilitatore in Mindfulness di Mindfulness Educators®. È interamente ed esclusivamente focalizzato sull'approfondimento delle abilità, dei metodi e delle tecniche avanzate di insegnamento, guida e conduzione delle pratiche e dell'inquiry nei percorsi mindfulness, con particolare attenzione anche ai contesti di gruppo e alla metodologia didattica nei programmi e protocolli Mindfulness-based.

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
Motta	Lara	Lettere Moderne		Responsabile didattico/scientifico, Analista bisogni formativi, Progettista e Trainer di percorsi formativi professionalizzanti, di crescita personale - Mediacom SRL, Milano