

Obiettivi specifici:

- Sviluppare abilità di osservazione e di ascolto di se stessi e dell'altro.
- Ricreare nuove e più salutari abitudini quotidiane.
- Acquisire le basi della consapevolezza che aiutano ad ottenere il meglio nella vita personale e professionale.

Modalità:

Il corso, nasce dall'unione delle tecniche della programmazione neurolinguistiche (PNL) con la pratica della Mindfulness. Durante il laboratorio si utilizzano diverse modalità: pillole di formazione, esercizi pratici di gruppo e individuali, pratiche guidate di meditazione mindfulness.

Quota di partecipazione:

Il corso complessivo dei tre incontri è di 110 euro a persona, iva inclusa. Per iscrizioni avvenute durante la giornata di introduzione la quota di partecipazione sarà di 90 euro. E' possibile inoltre partecipare, previa prenotazione, al singolo incontro al costo di 40 euro. Sono previste agevolazioni e convenzioni per gruppi e/o società.

CORSO DI PNL E MINDFULNESS



CONDUCONO:

Eliana Lamberti

Psicologa, Psicoterapeuta, Trainer in PNL certificata dalla NLP di Richard Bandler. Autrice di "Gestire le Emozioni" (Bruno Editore, 2010), "Amare è Potere" (Armando Editore, 2013)

Fabiana Pinto

Psicologa, Psicoterapeuta, esperta in Mindfulness e istruttrice certificata corso MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), secondo il protocollo di Jon Kabat Zinn,

PER INFO E PRENOTAZIONI:

Centro Studi Psicologia e Teatro,

**Segreteria. Tel/Fax: 06.8845627
Cell: 388.1479562/339.5797755
Mail:**

segreteria@corpovocemozione.com

**Workshop Gratuito di
Introduzione al "Corso
di PNL e Mindfulness" -
3 novembre 2016 ore 18.30-20**



**Tre incontri: Giov.10 e 17
Novembre e 1 Dicembre
2016, Ore 18.30-20
Via Fucino, 2 (Zona Corso
Trieste) - 00199, ROMA**

"Quanto i nostri stati emotivi dipendono da pensieri e convinzioni che non conosciamo o non sappiamo gestire?"

La Programmazione

Neuro Linguistica

(PNL), ideata dal matematico Richard Bandler, e dal linguista John Grinder, trae origine dall'osservazione ed analisi delle strutture comportamentali efficaci. Studia la struttura dell'**esperienza soggettiva**, cioè il modo in cui ogni individuo percepisce e interpreta se stesso, gli altri e il mondo che lo circonda.



LE TECHICHE DELLA PROGRAMMAZIONE NEUROLINGUISTICA E L'ARTE DELLA CONSAPEVOLEZZA INSIEME!



Riportare l'attenzione al "qui e ora" attraverso le tecniche esperienziali della mindfulness può fornire le basi su cui costruire un concreto percorso di PNL.

La Mindfulness, originatasi dalla tradizione meditativa orientale, e portata in occidente dal medico Jon Kabat Zinn, attraverso il protocollo per la riduzione dello stress basato sulla mindfulness (**MBSR**), è una disciplina che ha lo scopo di aiutare le persone a fronteggiare **stress, ansia**, sofferenza e malattia.

La parola Mindfulness significa letteralmente **presenza mentale** o **consapevolezza**, ossia consiste nel portare piena attenzione al nostro mondo esterno ed interno, momento dopo momento, in maniera intenzionale e non giudicante.

Negli ultimi 30 anni, il costrutto della mindfulness ha ricevuto una grande attenzione da parte della comunità scientifica occidentale per la sua correlazione positiva con il **benessere fisico e psicologico**.

