

Obiettivi specifici:

- Sviluppare abilità di osservazione e di ascolto di se stessi e dell'altro.
- Ricreare nuove e più salutarì 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 è di 80 euro a persona, iva inclusa.

Per iscrizioni pervenute prima del 15 aprile 2016 la quota di partecipazione sarà di 60 euro.

Sono previste agevolazioni e convenzioni per gruppi e/o società.



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

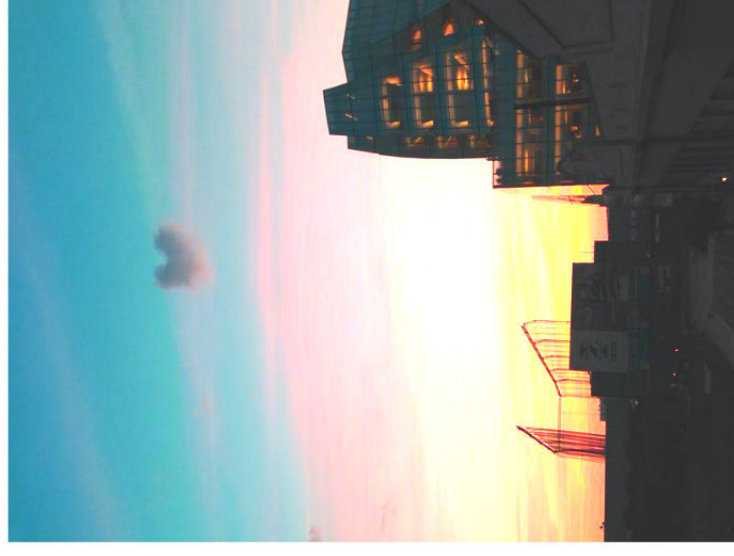
Cell: 388.1479562/339.5797755

Mail:

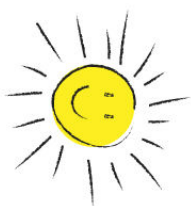
segreteria@corpovocemozione.com

CORSO DI PNL E MINDFULNESS

**Laboratorio di esercizi per
gestire lo stress e vivere in
positivo.**

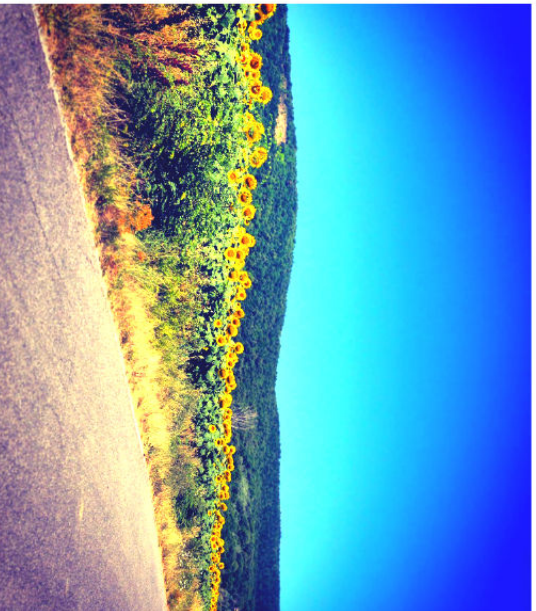


VENERDI' 6 MAGGIO
Via Fucino, 2 - 00199, ROMA
ORE: 16-20



**"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 TECNICHE 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, è 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.

