

Istruttore di Mindfulness Biodinamica – IMB

Programma di formazione di **300-Ore IMB - Livello 1°**

	Lezioni frontali con il docente Incontri settimanali e 2 residenziali	
Area di competenze	Temi affrontati	Ore
Studio della Mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> • Il panorama della mindfulness oggi • Storia della mindfulness • Principi, analogie e differenze tra la pratica induista, taoista e buddista • Scienza e neuroscienza della mindfulness • La mindfulness come esperienza laica • Principi della mindfulness biodinamica • Pratiche complementari: consapevolezza interiore, biodinamica craniosacrale, psicoterapia, movimento consapevole, lavoro con il trauma, pratiche di embodiment, etc. 	16
Maturazione della pratica personale	<ul style="list-style-type: none"> • Pratica della mindfulness biodinamica con l'insegnante e con il supporto del gruppo • Esplorazione di tematiche inerenti l'essere insegnanti di mindfulness, le capacità di presenza, di incarnare la pratica e di fiducia • Temi delle lezioni: il body-scan, pratiche di respirazione, concentrazione e ampliamento dell'attenzione, percezione dell'interezza del corpo fisico, la linea mediana come centro di organizzazione somatica, l'orientamento spazio temporale, la percezione dei diaframmi, le diverse porte sensoriali, gli stati di coscienza, i territori della persona-essere-sorgente, focusing sulle percezioni sensoriali, i sette livelli della Quietè, esercizi di movimento consapevole, lavoro con le resistenze ed esperienze difficili, l'emersione spirituale, le pratiche energetiche e la fisiologia sottile 	50
Metodi di insegnamento, formazione e	<ul style="list-style-type: none"> • Costruire la progressione delle lezioni individuali e di gruppo • Capacità di facilitazione dei gruppi 	44

supervisione	<ul style="list-style-type: none"> • Supervisione e guida nella capacità di conduzione • Lavorare con il conflitto nei gruppi • Pratiche per costruire un senso di comunità • Come lavorare individualmente 	
Campi di applicazione della mindfulness	<p>Esplorazione delle applicazioni pratiche della mindfulness nei seguenti campi:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Educazione e insegnamento • Sul lavoro/business • Medico e sanitario • Psicologia e clinica • Discipline olistiche 	4
Competenze culturali	<ul style="list-style-type: none"> • Accessibilità del linguaggio, delle presentazioni e rimuovere i confini • Lavorare con dinamiche inter-culturali • Etica professionale degli insegnanti 	6
Crescita professionale	<ul style="list-style-type: none"> • I pilastri per sviluppare una buona pratica professionale • Considerazioni economiche nella scelta di questo lavoro nel breve e lungo termine • Marketing • Networking 	4
TOTALE ORE formazione frontale		124
Formazione individuale		
Area di competenze	Temi	Ore
Pratica individuale e crescita personale	<ul style="list-style-type: none"> • Pratica quotidiana di mindfulness biodinamica • Gli studenti sono incoraggiati a svolgere seminari di mindfulness con istruttori qualificati • Lezioni o pratiche svolte in campi affini alla mindfulness 	106
Studio	<ul style="list-style-type: none"> • Lettura, scrittura e attività connesse alla formazione • Diario riflessivo personale 	50
Pratica di conduzione di lezioni di mindfulness	<ul style="list-style-type: none"> • Viene richiesto agli studenti di facilitare attivamente un gruppo e lezioni individuali • Feedback sulle capacità di insegnamento con gli studenti del gruppo che si ha facilitato • Intervisione con gli altri insegnanti in formazione nel proprio corso; di persona ed online 	20

	TOTALE ORE formazione individuale	176
	Informazioni importanti	
Criteri di ammissione	<ul style="list-style-type: none"> • Aperto a chi lavora nell'ambito delle professioni di aiuto, operatori in biodinamica craniosacrale, operatori olistici, insegnanti di yoga, movimento consapevole, meditazione e campi affini • L'aver partecipato in precedenza ad almeno 1 seminario o corso di Mindfulness (o esperienza affine) • Avere almeno 1 anno di esperienza con la Mindfulness, la meditazione, un'attività contemplativa o di introspezione. L'idoneità di diverse professionalità ed esperienze verranno considerate in fase di colloquio 	
Insegnanti e supervisione	<ul style="list-style-type: none"> • Istruttori qualificati: hanno un minimo dimostrato di 10 anni di pratica avanzata di mindfulness, una pratica personale e almeno 5 anni di esperienza di insegnamento • Opportunità di supervisione e contatto personale tra studenti ed insegnanti sia in gruppo che individualmente 	
Feed back e valutazioni	<ul style="list-style-type: none"> • Le sviluppo delle capacità dello studente verranno monitorate durante il percorso e verranno offerti feedback verbali e colloqui individuali • Le capacità dello studente di condurre una lezione verranno osservate dal vivo o tramite video 2 volte per 30 minuti e verranno dati feedback verbali e scritti a metà corso ed alla conclusione 	
Svolgimento delle 124 ore frontali	<ul style="list-style-type: none"> • 24 lezioni settimanali (60 ore) • 2 seminari di 3 giorni (48 ore) • 3 incontri di supervisione di 4 ore (12 ore) • 1 incontro di gestione fiscale (4 ore) 	

NB: i temi e le ore sono indicativi, verrà data la priorità ad incontrare i bisogni formativi di ogni specifico gruppo. Alcuni temi previsti per il 1° livello potrebbero essere affrontati durante il 2° livello e viceversa.

Direttore didattico: Paolo B. Casartelli, direttore didattico del Centro Biodinamica Craniosacrale e Mindfulness, Master in Mindfulness Based Psychotherapy, Counselor Olistico Biodinamico, insegnante di Biodinamica Craniosacrale basata sulla Mindfulness e insegnante di corsi di Mindfulness, da 25 anni pratica meditazione e mindfulness.

Posti: limitati a 24 persone (il numero minimo per l'attivazione del corso è di 10 persone)

Attestato: Istruttore di Mindfulness Biodinamica, 300-Ore IMB I° Livello, valido per lo svolgimento della professione ai sensi della legge n.4 del 2013.

Iscrizione: L'iscrizione avviene con il modulo on-line. Se interessati occorre segnalare il proprio interesse ed eventualmente svolgere un colloquio di idoneità contattando direttamente il docente Paolo B. Casartelli al **338-6022832**.

Il modulo di iscrizione: www.centro-craniosacrale.it

Per maggiori informazioni:

Segreteria organizzativa

Cell: 347-1033619

e-mail: info@centro-craniosacrale.it

