



## FACILITATORE IN MINDFULNESS Individuale o Gruppo

Il Facilitatore mindfulness insegna sia in setting di gruppo sia individuale. Infatti, oltre a condurre gruppi di mindfulness, è in grado di formulare e personalizzare percorsi di mindfulness individuali all'interno di diversi setting di intervento, sulle esigenze specifiche dei propri utenti/clienti o studenti e di aiutarli attraverso un piano di pratica personalizzato. Grazie al programma completo di formazione di Mindfulness Educators, ottiene una visione a 360 gradi della disciplina che gli consente di andare oltre ai programmi standardizzati e di personalizzare gli interventi. Questo gli permette di integrare la mindfulness nella propria professione (psicologi, psichiatri, coach, operatori olistici, educatori, insegnanti, terapisti, ecc.), di formulare percorsi mirati e di applicarla al proprio specifico setting di intervento.

La mindfulness non ha solo senso usarla come approccio per gestire le difficoltà, ma attualmente viene usato sempre più spesso anche per **potenziare delle risorse** sia a livello **sportivo** agonistico che nelle **grandi aziende** (formando il personale in maniera tale da renderli più resilienti e quindi più funzionali e meno stressati).

### **Come si svolge nella pratica il programma di mindfulness?**

Nelle **sedute di gruppo**, in cui partecipano **dieci persone** al massimo, il protocollo prevede **otto incontri** (di un'ora e mezza o due ciascuno) con frequenza settimanale, per una durata totale, quindi, di **due mesi**.

Ogni settimana si fanno degli **esercizi basati sulla respirazione o su un tipo di gestione del pensiero**. Si tratta di psico-educazione ed esperienza in vivo, in modo che in gruppo si può condividere, fare domande e, in questo modo, approfondire la conoscenza. "Durante la settimana di devono **eseguire dei compiti** che verranno rivisti nella seduta successiva", spiega la dottoressa.

E aggiunge: "Nella **seduta individuale**, invece, ogni settimana si sceglie il **tipo di esercitazione specifico** per quella persona e si approfondiscono dal punto di vista psico-educativo i vari aspetti".

PER PRENOTARE UNA SESSIONE INDIVIDUALE O DI GRUPPO CONTATTAMI:

Mob. +393482512033

Email [monica@mtlogos.net](mailto:monica@mtlogos.net)