

# Mindfulness e Intelligenza emotiva

Autunno 2020



Corso online

7 passi per la salute psico-fisica  
e la gestione dello stress

Conduttrici:



Dott.ssa Susanna Baldi

+39 347 8001051

[susanna.baldi22@gmail.com](mailto:susanna.baldi22@gmail.com)



Dott.ssa Marta Vittoria Ferrari

+39 349 1409599

[ferrarimartavittoria@gmail.com](mailto:ferrarimartavittoria@gmail.com)

## Perché praticare la Mindfulness e sviluppare le competenze dell'Intelligenza Emotiva?

Le neuroscienze e le ricerche scientifiche confermano che la meditazione Mindfulness e l'Intelligenza Emotiva sono un potente strumento per ridurre lo stress e migliorare il benessere di mente e corpo.

*L'evento formativo nasce dal riconoscimento dei bisogni emersi dalle persone nel corso degli anni di conduzione di Protocolli MBSR, aule formative e lavoro clinico, nonché per rispondere all'esigenza di maggior strumenti di benessere per gestire la situazione particolare che stiamo vivendo in questo momento.*

### Quali benefici possono derivarne?



Aiuto nella capacità di adattamento in situazioni instabili ed incerte, nell'apertura al cambiamento e nella flessibilità.



Miglioramento della salute: riduzione dello stress, rinforzo del sistema immunitario, miglioramento dello stato energetico, dell'apparato cardiocircolatorio e della qualità del sonno.



Miglioramento delle relazioni: aumento delle competenze sociali e relazionali favorendo lo sviluppo dell'intelligenza emotiva e dell'empatia.



Miglioramento dell'umore e della regolazione emotiva: riduzione degli stati ansiosi e della tensione, aiuto nel generare calma ed equilibrio e nel regolare le emozioni difficili e l'impulsività.



Incidenza positiva sugli emisferi cerebrali: incremento di produttività, creatività, attenzione, della capacità mnemonica e di concentrazione.

Si è dimostrata particolarmente efficace nell'apportare benefici in termini di qualità della vita delle persone anche in ambito organizzativo ed educativo.

Introdurre la Mindfulness nella propria vita quotidiana è utile per ottenere più calma e più pace, per prendersi cura delle proprie emozioni e gestire la rabbia, per essere più efficaci nel saper agire anche nelle situazioni più complesse.

## **Il training per costruire una vita consapevole**

Il corso propone delle esperienze in progressione che comprendono meditazioni guidate, esercitazioni e suggerimenti di pratiche da eseguire quotidianamente tra una sessione e l'altra.

Il partecipante può usufruire durante il programma di un colloquio a richiesta con una delle due conduttrici qualora fosse necessario raccogliere elementi personali emersi.

## **Modalità**

Le sessioni avranno la durata di un'ora e mezzo e si terranno sulla piattaforma Zoom Meeting, scaricabile gratuitamente su computer, cellulare o tablet.

Verranno fornite tracce audio utili anche per allenarsi tra una sessione e l'altra e schede di osservazione per aprire uno spazio di riflessione personale sulle pratiche svolte.

## Durata

Il percorso prevede 7 sessioni a cadenza settimanale e una di follow-up dopo circa un mese dal termine.

## A chi si rivolge

Il programma è indicato a chi personalmente o per professione vive a rischio stress e/o in contesti sociali e relazionali di difficile gestione.

- Professioni a stretto contatto con il pubblico o con ruoli di responsabilità ( manager, HR, insegnanti etc.)
- Professioni sanitarie e assistenziali (medici, psicologi, infermieri, terapisti occupazionali e della riabilitazione, asa e oss, educatori, animatori.)
- Liberi professionisti e lavoratori autonomi (imprenditori, avvocati, commercialisti, ingegneri, architetti...)

## Il corso è un'ottima occasione per tutti quelli che hanno interesse a :



prendersi cura del proprio benessere psico fisico  
sviluppare competenze emotive



mettersi in armonia e capire la propria esperienza  
immediata



usare al meglio la propria mente e imparare a lasciare  
andare i pensieri non utili.

## Calendario e orari delle sessioni online

LUNEDÌ

20.30 - 22.00

5 Ottobre 2020

12 Ottobre 2020

19 Ottobre 2020

26 Ottobre 2020

2 Novembre 2020

9 Novembre 2020

16 Novembre 2020

14 Dicembre 2020

-Sessione conclusiva di Follow-up-

### Costo del programma e iscrizioni:

La partecipazione all'intero programma è di euro 260,00.  
L'iscrizione deve essere effettuata entro lunedì 21 Settembre 2020.

Per l'accesso al programma è previsto un breve colloquio telefonico conoscitivo gratuito.

#### **Dott.ssa Susanna Baldi**

Psicoanalista, Supervisore, Senior Trainer, Consulente in contesti sanitari, aziendali e scolastici.

**+39 347 8001051**

[susanna.baldi22@gmail.com](mailto:susanna.baldi22@gmail.com)

[www.susannabaldi.it](http://www.susannabaldi.it)

Facebook: **Dott.ssa Susanna Baldi Psicoterapeuta**

#### **Dott.ssa Marta Vittoria Ferrari**

Psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo-comportamentale, Psicologa dello sport, Formatrice

**+39 349 1409599**

[ferrarimartavittoria@gmail.com](mailto:ferrarimartavittoria@gmail.com)

[www.martavittoriaferrari.it](http://www.martavittoriaferrari.it)

Facebook: **Dott.ssa Ferrari Marta Vittoria Psicoterapeuta**