



Scopri le tecniche validate empiricamente  
**Corso di Mindfulness e Gestione Emotiva**

## Cos'è la Gestione Emotiva e la Mindfulness?

L'Intelligenza Emotiva è “l'abilità di gestire gli stati emotivi” e comprende la “percezione, comprensione, gestione e utilizzo costruttivo per una vita piena, ricca e significativa (Mayer y Salovey, 1997)



Diverse ricerche hanno evidenziato l'importanza della gestione emotiva per lo sviluppo ed equilibrio psicologico, benessere e l'assenza di disturbi nel comportamento. L'IE è un fattore di protezione che previene patologie psichiatriche (Hertel J, Schütz A, Lammers CH).

Inoltre l'allenamento della Mindfulness dimostra essere una strategia molto utile ed efficace nel promuovere il benessere oltre a prevenire comportamenti disfunzionali e non adattativi, la cura e la prevenzione nelle ricadute degli stati d'ansia e depressione, superamento da dipendenze, riduzione dello stress, alleviare il dolore cronico, incremento dell'attenzione, creatività e concentrazione, riduzione delle assenze lavorative, incremento della resilienza, gestione delle emozioni negative e coltivazione della felicità (Goleman, (2003), Siegel,(2011);Smalley e Winston (2012) )

# Corso di Mindfulness e Intelligenza Emotiva

Il **Corso di Mindfulness e intelligenza emotiva** nasce dal bisogno sempre maggiore che abbiamo riscontrato nel poter avere **una formazione intensiva e continuativa nel tempo, con applicazione pratica** per la conoscenza e gestione emotiva.

Il programma intende condividere le basi di una buona applicazione nella gestione emotiva e la Psicologia Positiva con la pratica e allenamento della Mindfulness.

In questo percorso i corsisti acquisiscono **conoscenze e abilità per promuovere il benessere**. Gli ambiti applicativi sono diversi, da quello personale a quello professionale, dove la persona **acquisisce strumenti per incrementare il proprio benessere psicologico e così aumentare la motivazione e l'impatto che questo apporta nella gestione delle situazioni di conflitto che possono nascere nella vita quotidiana**.

Il corso ha un programma presenziale. I corsisti avranno come supporto professionale il dott. Mauricio Sanguinetti, psicologo esperto in Gestione Emotiva e in Psicologia Positiva per assicurare un'esperienza trasformatrice e di cambiamento.

## Obiettivi e competenze del corso

### Obiettivo generale:

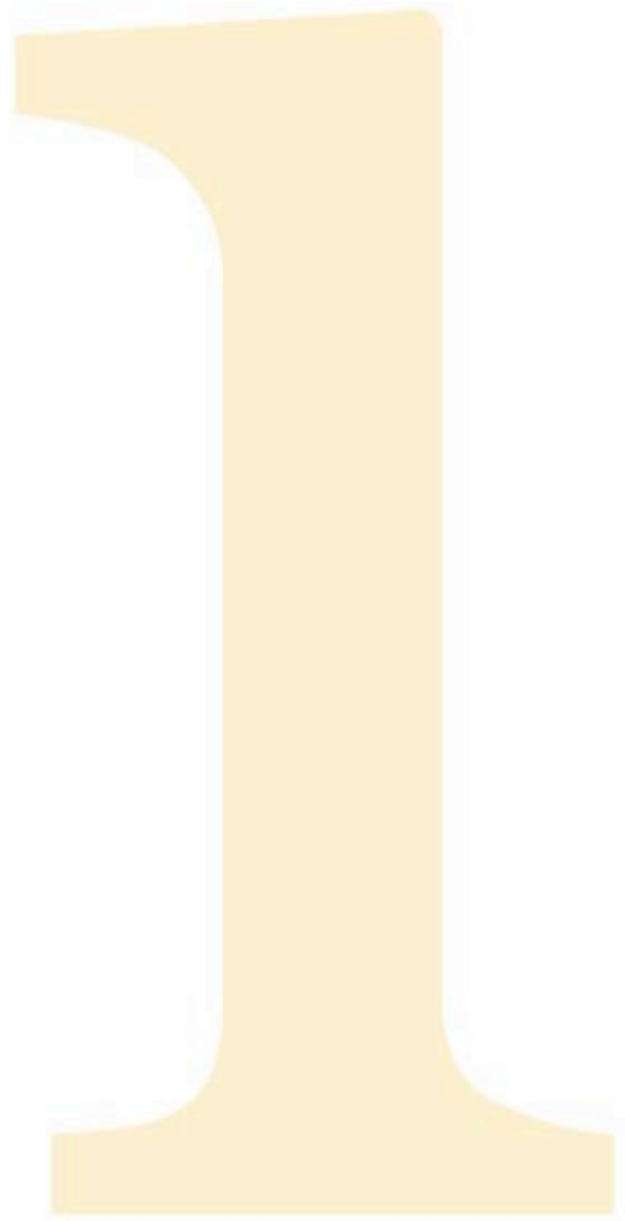
Lungo le sei settimane andrai acquisendo conoscenze e strumenti per la tua pratica e allenamento della Mindfulness. Inoltre avrai come supporto le risorse adattate della psicologia positiva per la gestione emotiva.

### Obiettivi specifici di apprendimento:

- Essere più consapevoli dell'interazione mente/corpo e la sua influenza sulla salute e il benessere.
- Imparare ad essere connessi con il qui e ora.
- Riconoscere e modificare abitudini poco salutari nella nostra vita quotidiana.
- Migliorare la gestione emotiva per affrontare le situazioni complesse e difficili.
- Potenziare le emozioni positive.

**Principali competenze che si acquisiscono con il corso:**

- ✓ **Identificare schemi di risposte disadattative e costruire schemi più sostenibili (flessibilità cognitiva, autocontrollo, abitudini positive)**
- ✓ **Incremento della conoscenza e crescita personale**
- ✓ **Stumenti per la gestione delle emozioni (stress, ansia, impulsività)**
- ✓ **Facilitare la riflessione dall'affettività, il dialogo e la comunicazione efficace.**
- ✓ **Gestire possibili situazioni di conflitto.**
- ✓ **Capacità di stabilire legami affettivi sani, protettivi e stabili.**



# Contenuti

## Modulo 1: Introduzione

Prenderemo contatto con la pratica della Mindfulness e con l'identificazione delle emozioni partendo dai contributi della psicologia positiva .

## Modulo 2:

Approfondiremo con la pratica l'integrazione corpo e mente attraverso la consapevolezza corporea e l'identificazione delle credenze limitanti.

## Modulo 3:

Integreremo le emozioni e la pratica della mindfulness e conosceremo come adattare uno stile più sano nelle relazioni con gli altri e con noi stessi, avendo un ruolo più proattivo

## Modulo 4:

Prendere contatto con le esperienze quotidiane dove poter integrare la mindfulness e la gestione emotiva.

### Modulo 5:

Potenziare la capacità di dare e ricevere attraverso la pratica dell'amore e la generosità e trasferire l'effetto nelle relazioni sociali.

### Modulo 6:

In questa sessione faremo un ripasso rispetto a tutto l'allenamento fatto lungo le 6 settimane con la Mindfulness (attenzione piena) e avremo una particolare attenzione in come integrare e rinforzare gli apprendimenti nella vita quotidianità.

## Metodologia

Il corso è strutturato in **6 contenuti formativi organizzati in 6 moduli** che si sviluppano in **2 mesi**. Ogni modulo ha una parte teorica e pratica.

La formazione è presenziale, della durata di due ore settimanali, saranno disponibili anche audio per integrarli nella pratica.



Nelle classi gruppali si lavoreranno contenuti teorici necessari per realizzare un'applicazione pratica della mindfulness nel proprio contesto quotidiano, essendo l'allenamento e la messa in pratica tra le sessioni un aspetto chiave per la miglior assimilazione dei contenuti che si sono appresi nelle sessioni formative. I corsisti avranno sempre il supporto del coordinatore del corso.

## A chi è rivolto?

Questo corso è destinato a tutte le persone che vogliono incrementare il proprio benessere, conoscere e gestire meglio le proprie emozioni e avere una maggiore armonia interiore.

## Profilo dei corsisti

I corsisti dovranno mostrare:

- Motivazione per le materie del corso.
- Compromettersi nell'assistenza delle sessioni.
- Predisposizione nel vivere in prima persona quello che ha imparato.



## Attestato

Si rilascerà un attestato di partecipazione riconosciuto dall'Istituto Europeo di Psicologia Positiva. Ente presente a livello internazionale e ampiamente riconosciuto nell'ambito della Psicologia Positiva.

## Iscrizioni

Le iscrizioni sono aperte dal 1 dicembre 2017 e chiudono al raggiungimento dei posti disponibili.

I posti saranno assegnati rigorosamente in ordine di consegna del modulo dei dati personali e il pagamento dell'iscrizione.

## Numero posti disponibili

Massimo 10 posti.

## Investimento Economico

- Pagamento Mensile (senza interessi): Iscrizione: **40€ + 2 rate mensili di 80€**
- Pagamento unica soluzione: **190€**

## Docente

### *Mauricio Sanguinetti*



Ex sportivo professionista (medaglia d'argento alle Universiadi di Bangkok 2007) con la nazionale italiana di calcio

La sua formazione si centra principalmente nella conoscenza e applicazione della psicologia positiva e lo sviluppo dell'intelligenza emotiva nei diversi contesti (educazione, salute, sport, crescita personale).

Psicologo, direttore IEPP Italia

Esperto in Coaching Umanistico.

Esperto in Psicologia Positiva

Esperto in Psicologia dello Sport e Psicologia della Comunicazione





Instituto Europeo de Psicología Positiva

**IEPP - ITALIA**

**Via Fieschi 2/14 Genova**

**346/9852959**

**italia@iepp.es**

**[www.iepp.es/it](http://www.iepp.es/it)**