### Protocollo Creativity Mindfulness

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 30

Certificazioni: Creativity Mindfulness – riconosciuto da Federmindfulness

Attestato: Creativity Mindfulness Teacher

Destinatari:

Il Corso è aperto a chi abbia conseguito una formazione nell'ambito della mindfulness, dell'educazione, dell'insegnamento, della psicologia, dell'arte, dell'assistenza e cura della persona.

Modalità di erogazione: webinar online

Programma del corso:

La Creativity Mindfulness è qui proposta come corso pratico a distanza che permette di sperimentare in prima persona tutti gli strumenti che si vanno ad offrire a individui o gruppi che vogliano compiere un percorso di consapevolezza di sé. Il percorso è volto a migliorare il proprio benessere e a scoprire la propria creatività come strumento di ascolto e cambiamento.
L’idea si basa sull’unione e sull’integrazione di arte e mindfulness per creare un percorso creativo e giocoso volto a ridurre i livelli di stress e ad ampliare la conoscenza di sé in un’ottica di minore conflittualità sia interna (equilibrio interiore) che esterna (relazioni con gli altri e in generale con la vita). Si avvale delle comprovate ricerche scientifiche sui benefici della mindfulness nell’ambito dell’abbassamento del grado di stress e della coerenza mentale nell’individuo e tra gli elementi del gruppo. Attinge al potere terapeutico della pratica artistica, già utilizzata in svariati modi, qui allargata alla scrittura e ad altri esercizi che ne potenziano gli effetti e concorrono a sviluppare le risorse creative presenti in ciascuno.

Gli strumenti della Creativity Mindfulness sono legati al disegno, alla scultura, alla scrittura. Inoltre si sperimenta e si impara ad entrare in uno stato di mindfulness, coltivando così la calma e la comprensione di quanto avviene nella sfera fisica, mentale ed emozionale. Grazie ai riferimenti scientifici cui si fa riferimento ci si arricchisce di conoscenze necessarie a comprendere il proprio percorso anche da un punto di vista cognitivo.
Il Corso permette di operare come Creativity Mindfulness Teacher, figura professionale che si occupa di informare e formare alla pratica della consapevolezza di sé attraverso esperienze artistiche e meditative sia attive che passive. Il Creativity Mindfulness Teacher può rivolgersi a bambini, adolescenti e adulti.

OBIETTIVI E SBOCCHI LAVORATIVI

Il Corso permette di svolgere l’attività di Creativity Mindfulness Teacher in contesti pubblici o privati, per sessioni individuali o di gruppo. Tale attività può essere integrata nella propria professione di cura/assistenza/educazione.

Calendario:

15-22-29 ottobre 2024 ore 20.00-22.00

5-12-19-26 novembre 2024 ore 20.00-22.00

Contatti:

Mail: segreteria@uniateneo.it

Link al corso: <https://www.uniateneo.it/formazione/creativity-mindfulness>