



Università Popolare di Camponogara

fondata nel 2001

Con sedi staccate in Campagna Lupia, Fossò, Stra, Vigonovo, Fiesso d'Artico, Pianiga, Brugine, Marcon e Saonara.

MINDFULNESS. Vivere il presente

OBIETTIVI

E' esperienza comune la sensazione di avere troppi pensieri per la testa, di farsi travolgere dalle emozioni negative, di vivere in maniera automatica senza riuscire a prendersi una pausa. La mindfulness è un'ottima risposta a tutto ciò. Una pratica con un'importante validazione da parte della letteratura scientifica, sempre più diffusa in ambito clinico, sportivo e aziendale. Il corso affronterà le principali tematiche legate alla mindfulness, alternando momenti di teoria e pratica adatti a chiunque.

PROGRAMMA

- La mindfulness. Qui e ora
- L'attenzione
- Gli automatismi
- L'accettazione
- Il giudizio
- Gli obiettivi
- La compassione di sé
- L'ego
- I valori

METODOLOGIA

Incontri che alternano teoria e pratica. Nessun requisito richiesto

DOCENTE

Alberto Fistarollo