

Per tutti coloro che vogliono implementare la propria efficacia personale nella gestione dei conflitti.

Si prevedono **sei incontri** di due ore ciascuno.

Il numero massimo dei partecipanti è di **10 iscritti**.

**Incontri:**

23 maggio dalle 18.00 alle 20.00

25 maggio dalle 18.00 alle 20.00

30 maggio dalle 18.00 alle 20.00

1 giugno dalle 18.00 alle 20.00

6 giugno dalle 18.00 alle 20.00

8 giugno dalle 18.00 alle 20.00

Praticare la Mindfulness consente di gestire lo stress, per sviluppare calma e consapevolezza, garantendo dei benefici personali molto forti.

**Dott.ssa Susanna Calvani**  
Pedagogista clinico Insegnante  
Mindfulness accreditata presso il Centro Italiano Studi Mindfulness di Roma.

**Per info:**

[www.susannacalvani.com](http://www.susannacalvani.com)

3495185610

**Per prenotazioni:**

[formazione@ingressolibero.eu](mailto:formazione@ingressolibero.eu)

3289689007

**Teatro  
Machiavelli**  
UN PROGETTO DI LAMBERTO PUGGELLI

**Percorso di Mindfulness  
per la gestione del conflitto**



**La partecipazione è gratuita**

**Teatro Machiavelli**  
Piazza Università 13, 95131 - Catania

**ans & xenia**  
Solidarietà, Cultura, Integrazione Sociale

**Cardiovascular Neomedical**

**INGRESSO  
LIBERO**

**Il corso** si propone di stimolare e motivare i partecipanti a sviluppare e approfondire le proprie capacità di gestione dei conflitti relazionali, grazie all'acquisizione di strumenti e metodi propri della Mindfulness, al fine di ottenere un accrescimento delle proprie competenze relazionali e il miglioramento delle capacità di gestione attiva del conflitto.

**L'obiettivo** consiste nell'acquisizione di nuove modalità di relazionarsi alle proprie esperienze, attraverso lo sviluppo di un rapporto nuovo con le emozioni, le sensazioni fisiche e i pensieri catastrofici. Ciò consente di riuscire a pianificare e mettere in atto comportamenti appropriati nelle risoluzioni dei problemi.

**La Mindfulness** aiuta a sviluppare delle qualità nella nostra mente che ci aiutano ad affrontare in modo efficace la vita di tutti i giorni osservandola in modo nuovo. Grazie allo sviluppo di questa attitudine impariamo a prenderci cura di noi stessi e a diventare presenza attiva della nostra vita.

**La ricerca scientifica** ha dimostrato dei benefici dovuti a una pratica costante di Mindfulness: aumento delle capacità di attenzione, lucidità, stabilità e memoria, per mostrarsi resilienti in un mondo sempre in cambiamento e altamente complesso.

#### Attività del corso:

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza
- Esercizi di consapevolezza corporea
- Condivisioni in gruppo o a coppie

- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita pratica di tutti i giorni
- Pratica quotidiana supportata da materiale audio e cartaceo

#### Tematiche affrontate:

- presenza consapevole
- ascolto consapevole
- rispettare i segnali comunicativi
- la relazione
- fidarsi di ciò che emerge

