

# Mindfulness

## Consapevolezza e padronanza di se'



**Mary Trapani Coaching**

*Per Essere la migliore versione di te*

**Per informazioni  
ed iscrizioni**

info@consorziolaif.it

marytrapanicoaching@gmail.com

<https://www.marytrapanicoaching.com>

<http://www.consorziolaif.it/site/>

Quando parliamo di mindfulness ci riferiamo a uno stato di "piena consapevolezza" del momento presente: è una forma di apertura alla vita, alle nostre emozioni e sensazioni così come si presentano qui e ora. Il nostro potente cervello, per mezzo del pensiero, spesso ci porta altrove (nel passato o nel futuro), col risultato che rimaniamo estranei alla nostra stessa vita: per la maggior parte del tempo funzioniamo in modo meccanico, automatico, senza essere veramente coscienti dell'esperienza che stiamo vivendo.

Grazie a questo corso impareremo ad allenare la mente ad ascoltare con attenzione tutti i nostri sensi e a osservare noi stessi e la vita senza pregiudizi, con uno sguardo pronto a raccogliere nuove ricchezze, rilassandoci e divertendoci.

Lo strumento naturale della Mindfulness è la meditazione, che significa "familiarizzare con la mente", indirizzare l'attenzione da fuori a dentro di noi, ascoltare con attenzione il nostro corpo per sentire in profondità. La meditazione è uno strumento davvero potente per allenare la nostra mente, così come si allena un muscolo del corpo ad essere più forte, possiamo allenare la nostra mente ad essere più concentrata e ad avere il pieno controllo di noi stessi.

Chi è consapevole, infatti diventa padrone di se stesso e creatore della sua vita. Salvarsi dalla pochezza di un mondo che non è consapevole è una nostra scelta. Forse la migliore di tutta la nostra vita.

**NON ASPETTARE.**

**FAI IL PRIMO PASSO VERSO LA TUA REALIZZAZIONE, segui il corso!**

## COSA OTTIENI GRAZIE A QUESTO CORSO

- **Maggiore consapevolezza sui tuoi stati mentali ed emotivi**
- **Diminuzione dei livelli di stress, un aumento del benessere fisico ed emotivo**
- **Aumento dell'equilibrio, della concentrazione e focalizzazione**
- **Miglioramento delle relazioni interpersonali**
- **Migliore gestione delle emozioni**
- **Incremento del livello di attenzione e lucidità, della creatività, della capacità di ascolto attivo e dell'abilità di prendere decisioni**
- **Aumento della capacità di gestire il dolore**
- **Aumento delle emozioni positive e dell'autostima che permette un cambio di prospettiva su sé stessi, sia in termini di obiettivi che di risultati da perseguire.**

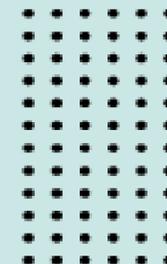
## DIMOSTRAZIONI DI EFFICACIA

“Le neuroscienze, attraverso la risonanza magnetica funzionale, hanno dimostrato che chi pratica la Mindfulness ha meno attiva l’area di default, un’area cerebrale cosiddetta del rimuginio mentale, del dialogo interno o per dirla in modo più prosaico l’area dei “tarli mentali”. Ciò significa che la mente è meno invitata a disperdersi e si ha più il controllo delle proprie azioni. Altri studi hanno dimostrato che si riduce la produzione del cortisolo, l’ormone dello stress, e aumenta l’attività nella corteccia prefrontale sinistra deputata alle sensazioni di benessere ed equilibrio emotivo. La mente può essere paragonata all’acqua di un lago, se una cosa la sfiora diventa instabile, si increspa. Se il lago è calmo possiamo vedere il fondo. Se siamo nei ruminii mentali l’acqua è increspata in continuazione, e non possiamo vedere con chiarezza in noi”.

## DESTINATARI

Il percorso di mindfulness è rivolto a tutti coloro che desiderano vivere una vita piena e consapevole, riprendendo in mano le redini della propria esistenza, liberandola dall’ansia, dallo stress e dagli schemi nocivi che non permettono di sviluppare il proprio potenziale o di essere felice. E’ il percorso giusto per TUTTI. Il corso è fortemente partecipativo ed interattivo, con attività pratiche di ascolto interiore, introspezione personale e meditazione, che vengono supportate da esperti coach. Il numero dei partecipanti ammessi per corso è limitato a 12.

Il corso di Mindfulness è destinato anche alle aziende in quanto può essere realizzato nell’ambito di programmi di Welfare. Infatti è stato dimostrato che la consapevolezza fa sviluppare l’intelligenza emotiva, che aiuta le persone a comprendere meglio le motivazioni dei colleghi. Conseguentemente, si ha una maggiore empatia nel luogo di lavoro e questo diviene più stimolante. Inoltre, aumenta la resistenza allo stress così come migliora la capacità di concentrazione. Si diventa più calmi, più pazienti e maggiormente disposti ad ascoltare, si gestisce meglio lo stress e si trasmutano più facilmente i sentimenti negativi che inevitabilmente sorgono negli ambienti di lavoro.



## DURATA DEL CORSO

Il corso ha una durata di 18 ore, con una sessione settimanale di 2 o 3 ore, secondo un planning da concordare con i partecipanti. Per venire incontro ad eventuali specifiche esigenze, saranno realizzate due edizioni, una infrasettimanale ( ore pomeridiane/serali) ed una nel week end. Le attività formative si svolgeranno in una e-learning room attraverso la piattaforma Zoom. E' una vera e propria aula di formazione, perché si svolge in tempo reale con un trainer in presenza. Per partecipare alle attività formative è sufficiente disporre di un PC o smartphone e un collegamento web. Eventuali assenze possono essere recuperate con i webinar

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

Il corso è in promozione fino  
al 5 Gennaio 2021 a euro 180 + IVA.  
il prezzo di listino è pari a  
euro 380 + IVA

## IL DOCENTE DEL CORSO

Mary Trapani è un'affermata professionista dello sviluppo personale, con ventennale esperienza in attività d'aula e consulenziale, nel Life Coaching per l'empowerment personale e professionale. La passione per l'esplorazione e lo studio dell'animo umano l'ha condotta a viaggiare in tutto il mondo, a frequentare corsi in diversi paesi apprendendo direttamente dai più grandi Maestri. È con grande entusiasmo e amore che ogni giorno aiuta quante più persone possibili a diventare consapevoli, ad acquisire padronanza di loro stessi e delle loro emozioni per poter essere davvero felici e a vivere nel ben-Essere. Come dicono i grandi Maestri, "Il segreto della salute, sia per la mente che per il corpo, non è quella di lamentarsi del passato, preoccuparsi del futuro o anticipare problemi, ma vivere il momento presente con saggezza e sincerità".



## L'AZIENDA EROGATRICE DEL CORSO

La linea di formazione “Mary Trapani Coaching” è erogata dal Consorzio per il Lavoro e le Attività

Innovative e Formative - LAIF, fondato nell'anno 2001. LAIF è un polo di formazione e consulenza

che si dedica allo sviluppo dei talenti e del potenziale umano. Dalla sua costituzione ad oggi, molti i

corsi di formazione, master e moduli formativi realizzati per aziende pubbliche e private ed a catalogo. Il tema dei soft skills, delle competenze manageriali, dello sviluppo personale e del

Coaching sono stati il core business aziendale, al fine di supportare la crescita ed il miglioramento

della qualità della vita delle persone e delle organizzazioni.

## PER INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI



[marytrapanicoaching@gmail.com](mailto:marytrapanicoaching@gmail.com)  
[info@consorziolaif.it](mailto:info@consorziolaif.it)



<https://www.marytrapanicoaching.com>  
<http://www.consorziolaif.it/site/>



**Tel/WhatsApp: (+39) 3936049730**