



Cercando il **lavoro**

Autoconoscenza e benessere personale attraverso la MINDFULNESS

Per Mindfulness si intende quella tecnica che è in grado di creare benefici nella vita delle persone e di migliorare la capacità di gestire lo stress, la frustrazione, l'insoddisfazione, cambiando completamente il loro modo di "prendere la vita". E questo può diventare molto utile in momenti di stress e difficoltà come quelli della ricerca di lavoro.

Questa tecnica può aiutare a migliorare diversi aspetti della vita:

- Bisogni basilari insoddisfatti
- Insicurezza personale
- Frustrazione delle aspettative lavorative
- Atteggiamento con cui si affrontano diverse situazioni difficili: ricerca di lavoro, invio candidatura, presentazione in azienda, colloqui, formazione per rimettersi in gioco, etc.
- Mettere in atto alcune strategie che favoriscono la consapevolezza di nuovi orizzonti e vie d'uscita.

Le tecniche di mindfulness sono consigliate per le persone disoccupate, per aiutarle a mantenere il benessere mentale ed un migliore equilibrio emotivo durante la ricerca di lavoro.

Ne parleremo e la praticheremo con Alessandro Savio, formatore e mindfulness coach in Feel – Sentire la Vita (<https://www.sentirelavita.it/>)

Il corso, della durata complessiva di 4 ore, sarà suddiviso in 2 giornate da 2 ore ciascuna:

- Cos'è e cosa non è la Mindfulness?
- Perché portare la Mindfulness nella propria vita?
- Le tre S della Mindfulness: Semplicità, Sensibilità, Silenzio.
- Pratica di Mindfulness Breath: Osservare il proprio respiro, lasciando che si approfondisca naturalmente, conduce verso l'attenzione a se stessi, migliorando le funzioni emotive, la memoria, e riducendo lo stress e il flusso di pensieri.
- Pratica di Mindfulness Walk: Può servire per calmare la mente iperattiva, quando il flusso di pensieri si accavalla e non riusciamo a trovare pace. Significa anche prendere del tempo tutto per sé, senza nessuna fretta. Essere presenti qui e ora.
- Pratica di Mindfulness Body Scan: Il Body Scan consiste nello spostare gradualmente la consapevolezza attraverso le diverse parti del corpo. L'attenzione viene guidata in ogni distretto corporeo, rilevando qualsiasi sensazione sia presente. L'intento è quello di "stare" nel corpo.
- Condivisione di gruppo e domande

DOVE E QUANDO

Giovedì 21 novembre e giovedì 28 novembre 2019

Dalle ore 10.00 alle ore 12.00

**Presso Circoscrizione 7 (Zona Ferrovieri) Ex scuola elementare Loschi
Via Vaccari, 107**

Il corso è riservato a **20** iscritti a [Cercando il Lavoro](#).

E' necessario portare:

- Abiti comodi
- Tappetino da yoga/meditazione
- Un cuscino
- Una eventuale coperta

Per iscriversi compilare il Form di iscrizione al sito:
http://www.cercandoillavoro.it/pagina_corsi.php?funcao=Salva&id_sessioni=302

Tel.0444/221910-221967