



A.A.C. Consulting S.r.l.

SOCIETÀ BENEFIT

MINDFULNESS PERCORSO AVVOCATI



In questo periodo, più ancora che nel passato, sta diventando importante considerare l'aspetto psicologico del controllo su sé stessi e il come orientare i pensieri verso una personale "centratura" positiva.

Essere avvocato significa curare con attenzione le pratiche e le richieste dei clienti, ma anche curare i rapporti con loro, con i colleghi, con la magistratura, subendone un carico di elementi di sensazione a volte particolarmente stressanti.

Per fornire un aiuto, come Società Benefit che persegue anche il benessere dei lavoratori e dei professionisti, abbiamo messo a catalogo della Business-School il corso Base "**Mindfulness per il benessere personale e la padronanza di sé**", che può consentire la partecipazione in presenza oppure online.

Il percorso ha una durata di 4 incontri e prevede l'apprendimento di pratiche ed esercizi basati sul **respiro consapevole, l'osservazione dei 5 sensi, l'uso del corpo nella meditazione ed esercizi immaginativi.**

GLI OBIETTIVI CHE RAGGIUNGEREMO INSIEME:

Acquisire pratiche di Osservazione Interna ed Esterna
Consapevolezza Corporea ed Emotiva
Sviluppo capacità di Analisi Neutra
Sviluppo capacità di Concentrazione e Focalizzazione

Durante lo svolgimento viene fornito aiuto ai partecipanti per individuare anche gli **obiettivi e le intenzioni di ognuno** (su base volontaria), affinché il percorso possa diventare anche uno strumento per il raggiungimento o il consolidamento di obiettivi personali e/o professionali.



A.A.C. Consulting S.r.l.

SOCIETÀ BENEFIT

MINDFULNESS PERCORSO AVVOCATI

Oggi promuoviamo il Corso Base in modalità FAD (Formazione a distanza), articolato su 4 incontri di un'ora e mezza con cadenza settimanale:

“MINDFULNESS PERCORSO AVVOCATI”

Docente Dr. Andrea Giuffredi - Coach e Trainer di Mindfulness

15 - 22 - 29 aprile – 6 maggio 2021 dalle 18:30 alle 20:00

Il prezzo del “MINDFULNESS PERCORSO AVVOCATI”, compresa l’assistenza, il materiale didattico e 6 Audio Training mp3 per praticare in autonomia anche alla fine del percorso, è di **190 Euro+ IVA/partecipante**.

La prenotazione potrà essere fatta **tramite la Scheda di Registrazione entro il 2 aprile 2021 via email a segreteria@aac-consulting.it allegando copia del bonifico effettuato.**

A seguito della prenotazione **saranno inviati da A.A.C. Consulting i link per accedere alle 4 sessioni nella piattaforma GoToMeeting.**

I partecipanti hanno detto del Percorso:

- “Ho utilizzato gli esercizi e la filosofia mindfulness del *non giudizio e del lasciare andare* per migliorare i rapporti con i clienti e la famiglia”
- “Ho compreso che occorre **giudicare meno me stesso e gli altri**”
- “Sono riuscita ad **affrontare più serenamente la giornata, lasciando andare un'emozione forte come la rabbia**”
- “Ho lasciato andare il controllo sul mondo esterno”
- “Ho iniziato a **contrastare i pensieri negativi e ad abbracciare nuovi comportamenti positivi e armoniosi** con i quali affronto meglio le attività quotidiane”
- “Ho utilizzato le pratiche per **dedicarmi di più a me e gestire stress e ansia**”
- “Utilizzo la Mindfulness per **essere più presente nel qui ed ora, più calmo e prendere decisioni più consapevoli**”

A.A.C Consulting S.r.l. Società Benefit

Via Giosuè Carducci 24 43121 Parma Tel. 0521 532631 - Fax. 0521 1523233

www.aac-consulting.it www.sostegno-imprese.it
info@aac-consulting.it