

Certificato di partecipazione

Francesca Apruzzese.

ha frequentato

Il programma Mindful Self-Compassion di 9 settimane (online)

28 ore-lezione

con

...Nicoletta Cinotti...

insegnante 1

..Eduardo Giordanelli

insegnante 2

**dal 16 settembre 2021 al 4 novembre 2021
in modalità online**



Center for
Mindful Self-Compassion

online,

2021

Mindful Self-Compassion (MSC) è un programma di auto-compassione basato sulla Mindfulness della durata di 8 settimane (in presenza) e 9 (online); sviluppato da Christopher Germer, PhD e Kristin Neff, PhD per coltivare le abilità di autocompassione.
www.centerformsc.org

programma del corso

SESSIONE INTRODUTTIVA

SESSIONE 1: Alla scoperta della Mindful Self-Compassion

SESSIONE 2: Praticare la Mindfulness

SESSIONE 3: Praticare la gentilezza amorevole

SESSIONE 4: Scoprire la propria voce compassionevole

SESSIONE 5: Vivere profondamente

RITIRO

SESSIONE 6: Incontrare le emozioni difficili

SESSIONE 7: Esplorare le relazioni difficili

SESSIONE 8: Abbracciare la vita



Center for
Mindful Self-Compassion

Questo corso è riconosciuto come prerequisito al percorso di formazione "Insegnante di MSC"

NOTA LEGALE

Tutto il materiale contenuto nel corso è di proprietà intellettuale di Christopher Germer e Kristin Neff, così come le registrazioni audio; e sono stati creati per uso personale dei partecipanti, essendo il materiale protetto legalmente.

Questo certificato non abilita in nessun caso lo studente a dare corsi del Programma MSC né a renderlo pubblico, secondo gli standard di formazione stabiliti da Christopher Germer e Kristin Neff e il MBPTI della Università della California, San Diego (USA). Il Programma MSC di 8 settimane (in presenza) o 9 settimane (online) è il primo requisito di base per poter accedere al percorso formativo come insegnante .

www.centerformsc.org