

Mindfulness:

fermarsi, sentirsi e ritrovarsi

8 - 9 - 10 giugno 2020

Lunedì 8 Giugno		
9.45 - 10.00	Saluto della Scuola dello Sport	Rossana Ciuffetti
10.00 - 10.15	Introduzione al Corso	Umberto Trulli
10.15 - 11.00	Mappiamo le nostre emozioni	Marco Bertagni
11.00 - 12.00	Stress, resilienza ed Intelligenza Emotiva	Umberto Trulli
Martedì 9 Giugno		
9.45 - 10.00	Wrap up ed avvio della seconda giornata di Corso	Umberto Trulli
10.00 - 10.30	Allenamento e risultato: la mindfulness come ricerca della propria intenzione	Giuseppe Coppolino
10.30 - 12.00	Pratiche di Mindfulness	Giuseppe Coppolino
Mercoledì 10 Giugno		
9.45 - 10.00	Wrap up ed avvio della terza giornata di Corso	Umberto Trulli
10.00 - 10.30	La serena incertezza: come la Mindfulness può aiutarti ad affrontare tempi straordinari	Giuseppe Coppolino
10.30 - 12.00	Pratiche di Mindfulness	Giuseppe Coppolino
12.00 - 12.15	Chiusura del Corso	Umberto Trulli



Relatori

Rossana Ciuffetti	<i>Direttore della Scuola dello Sport</i>
Umberto Trulli	<i>Consulente organizzativo e direzionale, temporary manager e coach aziendale. Consulente e Formatore della Scuola dello Sport</i>
Marco Bertagni	<i>Geografo delle emozioni</i>
Giuseppe Coppolino	<i>Coach ICF ACC e Insegnante Mindfulness</i>