

MIRASOLE ACADEMY

EDIZIONE INTERAZIENDALE · DICEMBRE 2026

Mindful Groups

Coltivare la presenza, l'ascolto e la qualità delle relazioni nel gruppo

DURATA
16 ore in 3 settimane
in presenza + online

SEDE
Abbazia di Mirasole
Opera (MI), più incontri online

PARTECIPANTI
Fino a 15 persone
edizione interaziendale, aperta a più aziende

IL CORSO

Un percorso esperienziale per sviluppare relazioni più consapevoli, profonde e generative nei gruppi di lavoro. Tra meditazioni, pratiche corporee, esercizi di presenza e condivisioni, i partecipanti esplorano il rapporto con sé stessi e con gli altri, con più consapevolezza di corpo, risorse ed emozioni.

Il percorso si ispira alla Mindfulness Psicosomatica e al Progetto Benessere Globale dell'Istituto di Psicosomatica PNEI di Bagni di Lucca, che considera la persona nella sua unità corporea, emotiva e mentale. Si parte dall'ascolto di sé per arrivare alla qualità della relazione: riconoscere gli automatismi, sviluppare l'ascolto reciproco, valorizzare le differenze, sperimentare modi di incontro più autentici e collaborativi.

COSA IMPARERAI

- Sviluppare più consapevolezza di sé, del corpo e delle emozioni, e di come influenzano il modo di stare in relazione.
- Migliorare l'ascolto: prestare più attenzione a ciò che gli altri esprimono e a come si comunica.
- Riconoscere automatismi, reazioni e schemi abituali che ostacolano la comprensione reciproca e la collaborazione.
- Valorizzare le differenze e costruire relazioni fondate su fiducia, apertura e rispetto.
- Sperimentare modi di collaborare più consapevoli e costruttivi, a beneficio del gruppo.

COME SI SVOLGE

10 ore
INTENSIVO IN ABBAZIA
lun 30 nov 14.30–17.30 · mar 1 dic 10.00–18.00 2026

2 ore
ONLINE SU ZOOM
gio 10 dic · 16.00–18.00

2 ore
ONLINE SU ZOOM
lun 14 dic · 16.00–18.00

2 ore
ONLINE SU ZOOM
ven 18 dic · 16.00–18.00

DOCENTE



Antonello Angeli

Educatore professionale, counselor olistico, istruttore mindfulness di 2° livello AIM

Da quasi quarant'anni opera nei servizi alla persona come consulente pedagogico, formatore e supervisore di gruppi di operatori sociali. Conduce gruppi, seminari e percorsi individuali come spazi di presenza, ascolto e ricerca interiore.

INFORMAZIONI PRATICHE

Da sapere. Abiti comodi. Non è necessaria alcuna preparazione preliminare in pratiche meditative.

Edizione per la tua azienda. Solo per il tuo team, in date da concordare.

890 € aziende
750 € Enti del Settore

formazione@progettomirasole.it →

SCOPRI

formazione@progettomirasole.it
tel. 340 573 8459
formazione.progettomirasole.it