

La Dr. Jean Watson del Watson Caring Science Institute ha accettato l'invito di Bruce Cryer a partecipare, per la prima giornata, al programma HeartMath in Umbria!

La Dr. Watson, Bruce Cryer e Gary Malkin hanno già lavorato insieme nell'ambito del sistema HeartMath sull'integrazione della musica nei processi di trasformazione e per la guarigione.



Bruce Cryer and Gary Malkin

Nourishing Heart Intelligence: Inspiration and Balance in Our Work and Lives with the HeartMath System

con

Bruce Cryer, Global Director, HeartMath e Gary Malkin, Emmy Award Winning Musician
(20 CE Credits)

20-25 June, 2013 (5 nights)

Il lavoro dell'Istituto HeartMath ha dimostrato il ruolo centrale che la coerenza emotiva e psicologica può giocare nella salute e nella guarigione sia del paziente, sia del caregiver.

Sia che il nostro lavoro si realizzi nell'ambito dell'assistenza oppure no, tutti gli esseri umani necessitano di un equilibrio fra cuore e mente per una vita affettiva, un'auto-regolazione emozionale, performance di benessere ed una vita soddisfacente.

In questo programma, gli strumenti e le tecnologie HeartMath saranno esplorate con specifiche modalità, dalle performance alle arti virtuali, per facilitare il viaggio personale degli individui verso la salute, il benessere e l'equilibrio:

- Strumenti per accendere e sostenere la nostra stessa ispirazione
- Strumenti per bilanciare i ritmi del cervello ed il benessere cognitivo

Obiettivi del corso

Al termine del programma i partecipanti saranno in grado di:

1. Illustrare l'antica saggezza del cuore nelle diverse culture e come nel 21° secolo la scienza sta validando e refinendo queste conoscenze;
2. Comprendere il ruolo del movimento fisico nel creare un equilibrio fisiologico, energia vitale e vita coerente;
3. Comprendere le qualità della melodia, dell'armonia e del ritmo che possono accrescere la nostra esperienza e coerenza;
4. Sperimentare come le arti possono essere utilizzate nell'esplorazione personale e professionale per approfondire la coerenza, riaccendere l'ispirazione e recuperare l'equilibrio;
5. Spiegare i concetti core ed i valori della coerenza e della resilienza e come far leva su di essi per massimizzare la funzione cognitiva ed il benessere;
6. Applicare conoscenze di equilibrio autonomo ed ormonale per un'efficacia personale e professionale;
7. Acquisire tecniche di meditazione e guida immaginaria per sviluppare competenze per potenziarsi in un mondo caotico;
8. Imparare a condividere le tecniche di coerenza, ispirazione ed equilibrio con i pazienti, i colleghi ed i membri della famiglia;
9. Praticare tecniche per sviluppare e supportare relazioni autentiche e comunicazione;
10. Conoscere le nuove scoperte nell'ambito della scienza sul cervello e le loro relazioni con la longevità, la salute cognitiva ed il benessere in generale;
11. Spiegare metodi specifici per la costruzione della coerenza a pazienti, clienti e/o membri della famiglia;
12. Creare un piano per integrare la chiave degli strumenti di costruzione della coerenza all'interno del self-care e della cura del paziente;
13. Apprendere come altri professionisti usano le tecniche di costruzione della coerenza per accelerare i processi di guarigione nei setting terapeutici;
14. Imparare come gli insegnanti usano le tecniche di costruzione della coerenza dalle arti e dalle scienze per accrescere l'apprendimento e lo sviluppo;
15. Imparare a creare e sostenere l'integrazione cuore-cervello;
16. Comprendere come lo sviluppo della pace profonda e serenità interna possano facilitare l'equilibrio sociale, comunitario e globale e la coerenza.