

Paolo Roganti

Istruttore di Mindfulness e Mindful Self Compassion

Tel: 349 60 24 507

Email: paolorog@gmail.com

ESPERIENZA

Conduzione programmi MSC (Mindful Self Compassion)

2021 - presente; Online

Progettazione e conduzione di programmi MSC (Protocollo per la Mindful Self-Compassion) con incontri settimanali e ritiri intensivi. Gestione della comunicazione, promozione e organizzazione dei corsi. Gestione di gruppi di 10-20 partecipanti.

Conduzione programmi MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

2017 - presente; Online, Bologna Macerata

Progettazione e conduzione di programmi MBSR (Protocollo per la riduzione dello stress attraverso la Mindfulness) con incontri settimanali e ritiri intensivi. Gestione della comunicazione, promozione e organizzazione dei corsi. Gestione di gruppi di 10-20 partecipanti. Gestione della valutazione di efficacia del percorso e rilevazione attraverso questionari (es. FFMQ).

Conduzione workshop e collaborazione per progetti editoriali Amicucci Formazione srl (Skilla)

2018 - presente

Progettazione e conduzione di un laboratorio formativo rivolto ai responsabili HR e formazione su "Mindfulness e Benessere Digitale" all'interno dell'evento nazionale dedicato all'elearning e alla formazione "Exploring Elearning" (6/6/2018) organizzato da Amicucci Formazione.
Realizzazione di articoli e contenuti su Mindfulness in azienda, benessere digitale, impatti della trasformazione digitale per blog di clienti, white paper e l'app Digital Journey.

Conduzione di Mindfulness e Mindful Self-Compassion in diversi contesti

2017 - presente

Conduzione di lezioni di Mindfulness in corsi introduttivi, seminari, workshop, laboratori, eventi, lezioni individuali. Ritiri: conduzione in ritiri residenziali organizzati nelle Marche dallo scrittore e filosofo Matteo Ficara e Lara Lucaccioni, master trainer nazionale di Yoga della Risata e trainer di pratiche di Coerenza Cardiaca, Heartmath. Realizzazione di articoli e contenuti editoriali sui temi Mindfulness e benessere digitale.

FORMAZIONE

MSC Trained Teacher, Center for Mindful Self Compassion

Maggio 2021

Sono MSC Trained Teacher dopo aver frequentato il MSC Teacher Training (abilitazione alla conduzione di protocolli di Mindful Self Compassion e autorizzazione all'insegnamento di programmi MSC) e aver completato un ciclo di supervisioni. Il training è stato organizzato nel periodo 9 - 15 ottobre 2020, a Gazzada (VA) da CuoreMindful, CentroMoses e il Center for Mindful Self-Compassion e condotto dai teacher trainer Inken Dechow, Marta Alonso, Mila De Koning con Marco Tosi e Laura Bassi. Il ciclo di supervisioni è stato condotto dall'istruttrice Laura Bassi.

MBSR Certified Teacher, UCSD Center for Mindfulness

Maggio 2021

Sono Certified Teacher di protocolli MBSR certificato dalla Università della California San Diego, Center for Mindfulness. Supervisione con il dott. Alessandro Giannandrea, insegnante senior. Il Certified Teacher è un istruttore il cui livello di insegnamento dimostra grande competenza ed esperienza. Requisito per diventare Certified Teacher è stato frequentare il MBSR Advanced Teacher Training Intensive con il UCSD Center for Mindfulness dal 26 aprile al 1° maggio 2020 (intensivo internazionale di formazione intensiva per istruttori di MBSR esperti, condotto da Beth Mulligan e Carolyn West, teacher trainer di UCSD e UMASS).

Diploma di Insegnante Mindfulness e Protocolli MBSR, CISM e Mondo Mindful

Ottobre 2015 - settembre 2016, Roma

Experiential Professional Training (200 ore) organizzato da Mondo Mindful srl e Centro Italiano Studi Mindfulness. Tesi su "Mindfulness e Yoga per la prevenzione delle dipendenze".

PROGETTI

Comunità di istruttori Mindfulness Italia

Faccio parte della Comunità di Istruttori di Mindfulness del Master in Mindfulness dell'Università La Sapienza di Roma. Con frequenza settimanale ci incontriamo online e discutiamo dei temi fondamentali dell'insegnare.

Italia Mindfulness

Faccio parte del progetto Italia Mindfulness, una comunità di istruttori che si è formata per fornire sostegno alla popolazione con lezioni di Mindfulness e Self Compassion a donazione nato a seguito del lockdown di marzo 2020.

ALTRE INFORMAZIONI

Project Manager | Crescere In Digitale

2018 - presente

Mi occupo della gestione e coordinamento di aspetti del progetto "Crescere in Digitale" di Google e Unioncamere tra cui monitoraggio delle performance, gestione della community, gestione di sviluppo di software e iniziative di comunicazione.

Formatore di comunicazione

2015 - presente

Mi occupo di formazione nell'ambito digitale, in particolare comunicazione digitale, ricerca del lavoro e soft skills, marketing e gestione di progetti digital. Ho lavorato per diversi progetti di Google e Unioncamere tra cui Eccellenze in Digitale, Google Digital Training e The Grand Tour of Italy (Roma).