

APL Psicologi della Lombardia Master Executive: 'Protocollo MBSR' - Milano, Online

Milano: per info tel. 0332.1888185

www.psicologilombardia.it

Durata: 28,5 ore

Periodo di svolgimento: **Febbraio - Aprile 2023**

Presentazione

Il protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction (programma per la riduzione dello stress basato sulla Mindfulness) è stato sviluppato dal Prof. Jon Kabat-Zinn nel 1979.

Questo protocollo si è diffuso rapidamente negli Stati Uniti data la sua **elevata efficacia in ambito preventivo e riabilitativo**.

L'applicazione del protocollo MBSR comporta una riduzione nei livelli di stress generali ed è altresì utilizzato per il trattamento dell'ansia, di attacchi di panico, del dolore cronico e di numerosi disturbi medici (come ipertensione, disturbi gastrointestinali e disturbi del sonno).

Si rivolge inoltre a coloro che vogliono raggiungere un **maggiore benessere psicofisico**.

L'MBSR implica il portare **maggiore consapevolezza** alle proprie sensazioni, emozioni e al proprio corpo in modo curioso e non giudicante, senza allontanarsi ed evitare il contatto con questi.

L'MBSR può inoltre aiutare le persone a vivere nel presente senza il "pilota automatico".

"Nell'MBSR, sottolineiamo che la consapevolezza e il pensiero sono capacità molto diverse.

Entrambi, ovviamente, sono estremamente potenti e preziosi, ma è la consapevolezza che "guarisce", piuttosto che il semplice pensiero." Afferma Jon Kabat-Zinn.

L'efficacia dell'MBSR è stata dimostrata da numerosi studi scientifici in molteplici contesti di applicazione.

Sbocchi professionali

I partecipanti acquisiscono la tecnica del protocollo MBSR.

La teoria e le sessioni pratiche offrono agli MBSR Teachers Trainer la possibilità di operare in modo indipendente nelle molteplici aree di intervento cliniche e del benessere in qualità di **conduttori di sessioni di gruppo e/o individuali**.

Destinatari

Il Master è rivolto a:

- laureati e laureandi in Medicina e Chirurgia, Psicologia, Scienze dell'educazione, Scienze della formazione, Fisioterapia, Scienze motorie e Riabilitazione psichiatrica (in base alla motivazione personale si valutano le richieste di iscrizione anche da persone provenienti da altri percorsi di studi);
- persone interessate ad avviare un'attività nel settore;
- professionisti di strutture pubbliche e private che vogliano integrare pratiche meditative a complemento della propria attività e delle proprie competenze;
- persone interessate alla crescita personale.

Per effettuare il **Master Executive: 'Protocollo MBSR'** è necessario essere in possesso dell'Attestato di **"Mindfulness Educator"** (riconosciuto dalla Federazione Italiana Mindfulness).

Responsabile scientifico e docente del Master

Dott. *Romeo Barbieri*

Sede di svolgimento

Il protocollo prevede alcune lezioni online e altre con possibilità di scegliere se seguire online o in presenza a Milano.

Le prove di conduzione, ultima giornata, si svolgono in presenza a Milano.

Programma

I incontro ore 09.30-17.30 (Webinar o Milano)

Il pilota automatico neurofisiologico e gli automatismi mentali / MBSR ed elementi fondanti / Pratica

II incontro ore 18.00-19.30 (*Webinar online*)

MBSR: pratica con body scan

III incontro ore 18.00-19.30 (*Webinar online*)

MBSR: pratica con body scan versione interdipendenza

IV incontro ore 09.30-17.30 (Webinar o Milano)

MBSR: il programma delle 8 settimane / Pratica

V incontro ore 18.00-19.30 (*Webinar online*)

Psicoeducazione stress e relazione/assertività

VI incontro ore 18.00-19.30 (*Webinar online*)

MBSR: meditazione della metta o gentilezza amorevole

VII incontro ore 18.00-19.30 (*Webinar online*)

MBSR: meditazione della montagna

VIII incontro ore 09.30-17.30 (Webinar o Milano)

MBSR: pratica / conduzione condivisa di gruppo

IX incontro ore 09.30-17.30 (Milano)

Prove di conduzione con la Commissione della Federazione Nazionale Mindfulness

Accreditamenti

- Ministero della Salute
- **42 crediti ECM**
- albonazionalemindfulness.it
- Federazione Italiana Mindfulness

Modalità di iscrizione

Per informazioni e per richiedere il modulo di iscrizione contattare la segreteria APL al numero 0332.1888185.

Attestato

A chi frequenta almeno l'80% delle lezioni e dopo il superamento delle prove pratiche di conduzione in presenza della commissione della Federazione Italiana Mindfulness, viene rilasciato l'Attestato di **MBSR Teacher Trainer** e la certificazione con open badge MBSR Teacher Trainer.

Costi

Il costo del Master è di € 880 IVA compresa (€ 690 IVA compresa per iscrizioni entro il 30 Novembre).

Possibilità di rateizzazione personalizzata

Sconti per iscrizioni multiple e pagamenti in un'unica soluzione

Sconto del 10% per studenti o tirocinanti post laurea

Sconto del 15% per ex corsisti APL

Gli sconti sono cumulabili