

APL Psicologi della Lombardia Master di formazione specialistica in Mindfulness - Milano, Firenze

Milano: per info tel. 0332.1888185 - fax 0332.1800439

Firenze: per info tel. 0332.1888185 - fax 0332.1800439

www.psicologilombardia.it

Mindfulness-Based Professional Training - MBSR Teacher Training - MBCT Training for Therapist

Firenze (8 weekend), **Settembre - Dicembre 2019**

Milano (10 weekend), *prossima edizione 2020*

Il Master è comprensivo del **Residenziale Vipassana**

Presentazione

La Mindfulness è una **pratica meditativa** la cui essenza è prestare attenzione al momento presente e all'esperienza in uno stato di autentica calma e consapevolezza non reattiva.

Questa pratica deriva dagli insegnamenti del buddismo, dello zen e di altre pratiche di meditazione del mondo orientale, ma negli anni '70 è stato rielaborato da un medico statunitense, Jon Kabat-Zinn, e utilizzato come modello autonomo in alcune discipline mediche e psicoterapeutiche.

È un'**educazione mentale** che insegna a fare un'esperienza del mondo completamente nuova e può essere implementata nella vita quotidiana da persone di qualsiasi età, professione o condizione.

La letteratura scientifica degli ultimi trent'anni ha evidenziato, attraverso un'ampia opera di ricerca, gli **effetti benefici** della meditazione sull'organismo e sulla mente del praticante.

Sul piano psicologico si è verificata l'efficacia della meditazione nella gestione dello *stress*, nel trattamento dei *disturbi d'ansia*, degli *attacchi di panico*, degli *stati depressivi* e dell'*insonnia*.

Sbocchi professionali

L'**istruttore di Mindfulness** può applicare le abilità apprese nel Master privatamente, nell'ambito della sua pratica professionale, in ambito sanitario, in centri clinici, scuole, comunità terapeutiche e associazioni private.

Destinatari

Il **Master di formazione specialistica in Mindfulness** è rivolto a laureati in Psicologia, iscritti alla facoltà di Psicologia dal 4° anno, laureati in Medicina, specializzati/specializzandi in Psicoterapia e Psicologia clinica.

Sedi didattiche

Firenze: presso *Centro Studi Cisl* - Via della Piazzuola, 71.

Milano: presso *Centro Jiankang* - Via V. Foppa, 4.

Durata

Sede di **Firenze:** **8 weekend** (ore 10-18) per complessive 140 ore.

Sede di **Milano:** **10 weekend** per complessive 140 ore.

Programma

I weekend

- Presentazione Master

- Epistemologia della Mindfulness
- Protocollo Benson - body scan
- Mindfulness in oncologia e cardiologia

II weekend

- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- MBSR - esperienze pratiche

III weekend

- MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)
- MBSR - esperienze pratiche

IV weekend

- MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
- MBCT - esperienze pratiche
- Mindfulness e Psicologia dello sport
- Protocollo Mindfulrunning I

V weekend

- MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy)
- MBCT - esperienze pratiche

VI weekend

- Mindfulness e disturbi di personalità
- MBRP (Mindfulness-Based Relapse Prevention)

VII weekend

- Mindfulness e disturbi clinici, ansia, depressione e attacchi di panico
- Mindfulness Program per i disturbi alimentari

VIII weekend

- Mindfulness Psicosomatica
- Mindfulness e Psicologia dello sport
- Protocollo Mindfulrunning II

IX weekend

- Meditazione e presenza - Mindfulness e aree applicative
- Interventi di Mindfulness nella Psicologia del benessere

X weekend

- Mindfulness nei bambini e adolescenti
- *Test ECM (intero Master)*
- Prove di conduzione accreditamento per MBSR e MBCT
- *Consegna Accreditazioni e Attestato Master*

Residenziale Vipassana

Sede: presso *Borgo di Pomaia* (vicino all'Istituto Lama Tzong Khapa)

Via Poggiberna, 38 - Pomaia di Santa Luce (Pisa)

Il Residenziale è facoltativo e gratuito per i corsisti del *Master di formazione specialistica in Mindfulness*

Accreditamento

Riconosciuti **50 crediti ECM** (ID 231144, Agenas).

Modalità di iscrizione

Per informazioni e per richiedere il modulo di iscrizione contattare la segreteria APL al numero 0332.1888185 (da lunedì a venerdì ore 9-13).

Attestati

Frequentando almeno l'80% delle lezioni, viene rilasciato l'Attestato di ***Istruttore Senior di Mindfulness***.

Con il superamento delle prove di conduzione vengono rilasciati gli accreditamenti per il *Mindfulness-Based Professional Training - MBSR Teacher Training - MBCT Training for Therapist*.

Costi

Il costo del Master è di € 2.450 + IVA (*possibilità di rateizzazione personalizzata*).

Sconti per iscrizioni anticipate/multiple e pagamenti in un'unica soluzione

Sconto del 10% per gli studenti