

# APL Psicologi della Lombardia Seminari e Workshop ECM - Milano

Milano: per info tel. 0332.1888185 - fax 0332.1800439

[www.psicologilombardia.it](http://www.psicologilombardia.it)

## **- Workshop: *Mindfulness per l'età evolutiva nei bambini e adolescenti***

Docente: *dott.ssa Elena Luisetti* - **Novembre 2020**

Sede: presso *Spazio Pin*, Viale Sondrio 5, **Milano**

Riconosciuti 8 crediti ECM (ID 237561, Agenas)

Le pratiche di Mindfulness migliorano e accrescono le risorse, la qualità delle loro prestazioni, potenziando la concentrazione e aiutano ad essere capaci di fronteggiare le situazioni stressanti. I programmi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) che sono stati attuati hanno dato risultati significativi nella riduzione dell'ansia e nell'autocontrollo, nel miglioramento della qualità del sonno e nei disturbi psicosomatici.

Applicazione del protocollo MBSR.

## **Accreditamento**

Attestati **ECM** per i richiedenti aventi diritto.

## **Modalità di iscrizione**

*Per informazioni e iscrizioni* contattare la segreteria APL al numero 0332.1888185 (da lunedì a venerdì ore 9-13).

## **Costi**

Il costo dei Workshops è di:

- € 250 IVA esclusa (durata: 1 weekend)

- € 120 IVA esclusa (durata: 1 giorno)

*Sconti per iscrizioni anticipate*