

## Ateneo Formazione Multidisciplinare Formazione in Mindfulness - Milano, Online

Milano: per info tel 0332.1888184

Online: per info tel 0332.1888184

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

### Programma

#### > **Corso: 'Protocollo MBSR'**

Responsabile scientifico: *dott. Romeo Barbieri*

Durata: 9 incontri - 42 ECM - Inizio: **18 Febbraio 2023**

Argomenti

1. Il pilota automatico neurofisiologico e gli automatismi mentali / MBSR ed elementi fondanti / Pratica (*Webinar o Milano*)
2. MBSR: pratica con body scan (*Webinar online*)
3. MBSR: pratica con body scan versione interdipendenza (*Webinar online*)
4. MBSR: il programma delle 8 settimane / Pratica (*Webinar o Milano*)
5. Psicoeducazione stress e relazione/assertività (*Webinar online*)
6. MBSR: meditazione della metta o gentilezza amorevole (*Webinar online*)
7. MBSR: meditazione della montagna (*Webinar online*)
8. MBSR: pratica / Conduzione condivisa di gruppo (*Webinar o Milano*)
9. Prove di conduzione con la Commissione di Federazione Nazionale Mindfulness (*Milano*)

Viene rilasciato l'Attestato di **MBSR Teacher Trainer**

Costi: € 722 + IVA (€ 566 + IVA per iscrizioni entro il 30 Novembre)

#### > **Webinar: 'MB-EAT - Mindfulness per la consapevolezza dei comportamenti alimentari'**

Responsabile scientifico: *dott.ssa Elena Luisetti*

Durata: 5 incontri - 21 ECM - Inizio: **3 Marzo 2023**

Argomenti

1. MB-EAT: tre approcci teorici di riferimento / Elementi di pratica Mindfulness / Alimentazione Mindful / Auto-consapevolezza / Auto-accettazione / Test attitudine Mindful / Test abilità del mangiatore consapevole / Sessione 1: Chi pilota la tua vita
2. Sessione 2: Diventare mangiatore consapevole / Smania del cibo / Tecnica "cavalcare l'onda" / Le abilità del mangiatore consapevole / Sessione 3: Nove tipi di fame / Fame cellulare e fame dello stomaco: sazietà e pienezza / Esercitazione
3. Sessione 4: Sviluppare, assaporare, gustare e trarre piacere con la saggezza interna ed esterna / Esercitazione / Principi per coltivare la Mindfulness quando mangiamo / Sessione 5: Consapevolezza emotiva e reattività emotiva / Come diventare consapevoli
4. Sessione 6: La fame della mente: le ossessioni alimentari / Pratica meditativa nei pensieri per 15-17 minuti / Esercizio / Sessione 7: Immagine corporea / Differenza fra aspetto fisico e immagine corporea / Sviluppare autoaccettazione / Mindful camminata
5. Sessione 8: Imparare ad amarsi / Lettera mindful (al tuo corpo) / Esercizio body scan / Sessione 9: Imparare ad essere grati, coltivare il sentimento della gratitudine / Meditazione seduta sul corpo con gratitudine / Sessione 10: Consapevolezza alimentare

Viene rilasciato l'Attestato di **MB-EAT Specialist**

Costi: € 490 + IVA (€ 370 + IVA per iscrizioni entro il 15 Gennaio)

#### > **Webinar: 'Mindfulness Matters'**

Responsabile scientifico: *dott.ssa Elena Luisetti*

Durata: 5 incontri (ore 18-20) - 15 ECM - Inizio: **11 Maggio 2023**

Argomenti

1. Stress in età evolutiva: Seduta I - Presentazione e contratto, calmo e attento come una ranocchia, consapevolezza del respiro
2. Seduta II - Allenare l'attenzione con i 5 sensi, mangiare con consapevolezza, meditazione "Mindful eating" / Seduta III - Consapevolezza al corpo, fuori dalla testa e dentro al corpo, meditazione "spaghetto cotto"
3. Seduta IV - Che tempo che fa dentro di voi, riconoscimento delle emozioni, accettare il tempo che fa / Seduta V - Gestire le emozioni difficili, uscire dal vortice, meditazione "premi il tasto pausa"
4. Seduta VI - Osservare i pensieri - La scatola dei pensieri, meditazione "la fabbrica dei pensieri" / Seduta VII - È bello essere gentili, la gentilezza amorevole, meditazione "il segreto della stanza del cuore"
5. Seduta VIII - Pazienza, fiducia e capacità di mollare la presa, quando i desideri non si realizzano - Lasciare andare, meditazione "l'albero dei desideri", evidenze che testimoniano adattabilità ed efficacia

Viene rilasciato l'Attestato di **Mindfulness Matters Specialist**

Costi: € 360 + IVA (€ 262 + IVA per iscrizioni entro il 15 Marzo)

#### > Webinar: 'Mindfulness-Based Childbirth and Parenting (MBCP)'

Responsabile scientifico: *dott.ssa Valeria Di Caro*

Durata: 6 incontri (ore 18-20) - 18 ECM - Inizio: **6 Giugno 2023**

Argomenti

1. Gravidanza, parto, transizione verso la genitorialità
2. Principi di Mindfulness e protocollo MBCP; esercitazione pratica (meditazioni formali e informali della settimana 1)
3. Principi di Mindfulness e protocollo MBCP; esercitazione pratica (meditazioni formali e informali delle settimane 2 e 3)
4. Principi di Mindfulness e protocollo MBCP; esercitazione pratica (meditazioni formali e informali delle settimane 4 e 5)
5. Principi di Mindfulness e protocollo MBCP; esercitazione pratica (meditazioni formali e informali delle ultime settimane) / Indicazioni per la riunione successiva alla nascita
6. Mindfulness, depressione peripartum e campanelli di allarme

Viene rilasciato l'Attestato di **MBCP Specialist**

Costi: € 399 + IVA (€ 299 + IVA per iscrizioni entro il 15 Marzo)

#### > Webinar: Making Friends with Yourself (MFY)

Responsabile scientifico: *dott.ssa Elena Luisetti*

Durata: 5 incontri (ore 18-20) - 15 ECM - Inizio: **26 Settembre 2023**

Argomenti

1. Introduzione Mindfulness adolescenti - Seduta I / Introduzione alla Mindfulness e autocompassione
2. Seduta II - Respiro consapevole e consapevolezza alle sensazioni fisiche / Seduta III - Cervello degli adolescenti, Sistema cerebrale di controllo cognitivo e sistema motivazionale, Sviluppo in stadi differenti, Discussione sulle conseguenze di questi cam
3. Seduta IV - Autocompassione e diversità con autostima / Body Scan..Gesto amorevole
4. Seduta V - Sentimento di gratitudine, riconoscere la sofferenza emotiva come universale, confortare se stessi con frasi di gentilezza amorevole
5. Seduta VI - Pratiche preferite di meditazione, monitoraggi giornalieri, riflessioni e conclusioni

Viene rilasciato l'Attestato di **MFY Specialist**

Costi: € 360 + IVA (€ 262 + IVA per iscrizioni entro il 1 Agosto)

> **Webinar: 'MAPs for ADHD'**

Responsabile scientifico: *dott.ssa Elena Luisetti*

Durata: 5 incontri (ore 18-20) - 15 ECM - Inizio: **26 Ottobre 2023**

Argomenti

1. La Mindfulness come strumento di regolazione attentiva-cognitiva e di regolazione emotiva nell'ADHD; Mindfulness e neuroplasticità; Seduta I: fare conoscenza; fase psicoeducazionale; esercizio dell'uva passa
  2. Seduta II: consapevolezza nel respiro; atteggiamento compassionevole nel riconoscimento difficoltà spiegate; "ritornare al proprio respiro"; Seduta III: Mindfulness suoni; modifica dell'attenzione secondo un "osservatore imparziale"
  3. Seduta IV: conteggio della meditazione del respiro; Mindfulness nelle attività quotidiane; Seduta V: Mindfulness del pensiero; consapevolezza non giudicante
  4. Seduta VI: Mindfulness delle emozioni (riconoscere e accettare); Meditazione di gentilezza amorevole; Seduta VII: promuovere la meta-attenzione; ascolto consapevole; conversazione consapevole
  5. Seduta VIII: risorse per una pratica continua; mindfulness come processo permanente
- Viene rilasciato l'Attestato di **MAPs for ADHD Specialist**
- Costi: € 360 + IVA (€ 262 + IVA per iscrizioni entro il 1 Settembre)

> **Corso E-Learning: 'Mindfulness Educator'**

Responsabile scientifico: *dott. Romeo Barbieri*

7 lezioni (10 ECM):

1. Mindfulness 1
2. I gruppi; I gruppi Mindfulness
3. Sessione pratica
4. Mindfulness 2
5. Neurofisiologia e Neuropsicologia della Mindfulness
6. Mindfulness 3
7. Misurazione della Mindfulness

Viene rilasciato l'Attestato di **Mindfulness Educator**

Il Corso è organizzato dalla Federazione Italiana Mindfulness.

**Modalità di iscrizione**

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare la segreteria Ateneo al numero 0332.1888184.