

# CSCP

## Centro Scuole Counseling e Psicoterapia - Provider ECM

### Corso: 'MBSR Programma per la riduzione dello stress attraverso la consapevolezza' - Online

Firenze: Via Benedetto Varchi, 34 - 055.294670 - fax 055.2648389

Online: per info 055.294670

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

Durata: 23 ore

Il Corso si svolge online

#### **Presentazione**

Il programma *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)*, ideato e strutturato da Jon Kabat-Zinn, è adatto in molteplici condizioni: stress nel lavoro, scuola, famiglia, malattie croniche, disagio psicologico, ansia e per il raggiungimento di un equilibrio psicofisico.

Il programma si svolge in incontri settimanali e prevede pratiche guidate di consapevolezza, esercizi di stretching dolce, esercizi di consapevolezza della vita quotidiana e di comunicazione.

#### **Durata**

Il Corso si articola in 8 incontri di ore 2 ciascuno + una giornata di 7 ore, per un totale di **23 ore**.

#### **Numero partecipanti**

Massimo di **12** persone.

#### **Docente**

*Carla Pellegrini*

#### **Accreditamento**

Il Corso è riconosciuto da *AssoCounseling*: 23 crediti formativi.

#### **Modalità di iscrizione**

*Per ulteriori informazioni e iscrizioni* contattare il Centro al numero 055.294670.

#### **Costi**

Il costo del Corso è di € 120 + € 50 (quota associativa annuale).