

ISeRDIP Coop Sociale Onlus Istituto per lo Studio e la Ricerca sui Disturbi Psicici **Corso introduttivo: 'Mindfulness' - Milano**

Milano: V. Clerici, 10 - tel 02.89093326 - fax 02.89093358

www.iserdip.com

Durata: **2 incontri**

Presentazione

La pratica della **Mindfulness** o presenza consapevole si è diffusa nell'ambito della **Terapia Cognitivo Comportamentale** soprattutto a partire dai risultati empirici ottenuti nell'incrementare la resilienza in pazienti con disturbi d'ansia e depressivi come forma di auto aiuto e sviluppo di capacità relative alla complessità del potenziale umano.

L'atteggiamento di accettazione non giudicante con l'esperienza del momento presente consente di trovare nuove modalità per **aprirsi alle sensazioni del corpo e ai sentimenti** dando un notevole apporto nel ritrovare la propria armonia interiore e un valido contributo nella conoscenza di sé.

Destinatari

Il **Corso introduttivo: 'Mindfulness'** è rivolto a **Psicologi, Psicoterapeuti e Psichiatri**.

Sede di svolgimento

Milano: presso *ISeRDIP* - Via Clerici, 10.

Programma

I incontro (ore 10-13)

- Principi generali e aspetti teorici della Mindfulness
- Perché la Mindfulness funziona
- Le ricerche e i protocolli di Kabat-Zinn
- Il pilota automatico la modalità del fare
- La modalità dell'essere
- La pratica: body scan
- Esercitazioni
- Conclusioni

II incontro (ore 10-13)

- Meditazione e consapevolezza
- L'importanza del qui ed ora
- Il cervello istintivo, emozionale e cognitivo
- L'avversione
- La meditazione vipassana
- La pratica
- Esercitazione

Numero partecipanti

Massimo **20** iscritti.

Accreditamento

Verranno richiesti **crediti ECM** alla regione Lombardia.

Modalità di iscrizione

Per informazioni e iscrizioni contattare l'Istituto al numero 02.89093326.

Costi

Il costo del Corso è di € 162.