

ISeRDIP Soc. Coop. ONLUS Istituto per lo Studio e la Ricerca sui Disturbi Psicici **Corso introduttivo alla Mindfulness - Milano**

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

2 moduli di 3 ore ciascuno: **5 e 26 ottobre 2012**

Presentazione

La pratica della Mindfulness, o *presenza consapevole*, si è diffusa a partire dagli studi di Kabat-Zinn 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 unito alla possibilità di vivere 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.

Sede di svolgimento

Milano: presso la sede di *ISeRDIP Soc. Coop.* - Via Clerici, 10.

Durata

Il **Corso introduttivo alla Mindfulness** ha durata di **6 ore**.

Programma

Primo modulo - 5 ottobre 2012 (9.30-12.30)

- 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

Secondo modulo - 26 ottobre 2012 (9.30-12.30)

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

Numero partecipanti

Massimo **20** Psicoterapeuti (Psicologi e Psichiatri).

Accreditamento

Verranno richiesti crediti ECM alla regione Lombardia per Psicologi e Medici (Psichiatri).

Modalita' di iscrizione

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

Costo

La quota di partecipazione e' di € 160.