

# Istituto Skinner

## Formazione e Ricerca

### Corso MBSR: 'Mindfulness-Based Stress Reduction' - Online

Online: per info 06.4828136 - 06.4828171 - 380.4380907 - 392.1029755

[www.istituto-skinner.it](http://www.istituto-skinner.it)

#### Riduzione dello stress attraverso la consapevolezza

*Protocollo MBSR e applicazioni cliniche*

Il Corso si svolge **online** su *Zoom*

#### Presentazione

Il protocollo *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* è un programma di riduzione dello stress formulato da Jon Kabat-Zinn, professore presso l'Università di Worcester in Massachusetts, alla fine degli anni '70.

È stato sviluppato nell'ambito della Medicina comportamentale e rivolto a tutte le persone che sperimentano piccoli e grandi stress a cui quotidianamente sono esposti e ai quali reagiscono generalmente con stati di ansia, di inquietudine, pensieri ricorrenti, umore depresso, alterazione del sonno e comportamenti compulsivi riguardo ad alimentazione, disturbi fisici e somatici.

La **Mindfulness** con le sue meditazioni di consapevolezza permette di essere consapevoli del momento presente, di riconoscere e modificare le reazioni automatiche e disfunzionali causa di stress e sofferenza e di rispondere anziché reagire a tali eventi.

Insegna a riconoscere e accogliere emozioni ed esperienze negative mediante un nuovo modo di relazionarsi ad esse.

Il protocollo, scientificamente validato, ormai evidence-based, ha mostrato come la pratica di Mindfulness comporti significativi **benefici alla salute**, migliorando la gestione delle emozioni, le capacità attentive e riducendo diversi sintomi e disturbi fisici espressione dello stress.

La partecipazione al Corso MBSR rilascia l'Attestato di partecipazione valido per poter proseguire nella formazione di istruttore del protocollo MBSR.

L'Istituto Skinner propone l'MBSR seguendo rigorosamente i temi delle sessioni e la conduzione del programma che corrispondono al 90% al protocollo originale di Kabat-Zinn, così come proposto dal *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts Medical School*.

Vengono introdotte alcune varianti che intendono favorire ed estendere l'applicazione della Mindfulness alla vita quotidiana; si tratta di alcune mini-meditazioni di 3 minuti da usare nei momenti difficili, sono sperimentate dai partecipanti durante il Corso e ricevute come materiale aggiuntivo del programma.

Rafforzando così l'intenzione di base del programma MBSR che è fondato sull'apprendimento di un metodo che incoraggia a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell'applicare alla vita quotidiana la Mindfulness.

È richiesta infatti la disponibilità di praticare a casa alcuni esercizi di meditazione e altri semplici compiti che hanno lo scopo di consolidare l'apprendimento fatto durante le sessioni del protocollo ed estendere la pratica di consapevolezza alla vita quotidiana.

All'interno del Corso, in sinergia con il protocollo MBSR, si analizzano le possibili applicazioni cliniche dei singoli esercizi di meditazione nei contesti clinici di intervento in un'ottica cognitivo-comportamentale.

Il Corso è guidato da MBSR Trainer qualificati secondo le linee guida internazionali, con comprovata esperienza di conduzione di protocolli Mindfulness.

## Obiettivi

Negli ultimi anni la ricerca scientifica nell'ambito delle neuroscienze ha mostrato un interesse esponenziale per lo studio degli effetti della pratica di Mindfulness, con risultati empirici che ne sostengono l'efficacia sia per aumentare il benessere, che per ridurre il malessere.

Gli studi neuroscientifici sulla Mindfulness e sul protocollo MBSR mostrano come l'impegno quotidiano nel praticare la meditazione possa riattivare la neuroplasticità del cervello in due mesi. Ciò significa che è possibile promuovere l'integrazione neurale che permette una capacità aumentata di gestire gli eventi stressanti.

Le otto settimane di durata del Corso MBSR sono il tempo minimo necessario affinché si producano effetti significativi per la **riduzione dello stress**: vengono rafforzati i meccanismi di controllo cognitivo delle aree cerebrali prefrontali, favorendo una diminuzione delle attività nelle aree deputate all'elaborazione delle emozioni, come l'amigdala, permettendo un cambiamento funzionale e strutturale.

Molti studi scientifici hanno evidenziato che le persone che terminano il Corso presentano:

- una riduzione dei sintomi fisici e psicologici
- maggiore capacità di rilassarsi
- aumentate capacità di affrontare efficacemente situazioni stressanti
- miglioramento delle capacità attentive
- migliorata concentrazione

## Destinatari

Il Corso è rivolto a **Psicologi, Psicoterapeuti, Medici, Psichiatri e Neuropsichiatri infantili**. Non è richiesta alcuna esperienza pregressa di meditazione o conoscenza della Mindfulness.

## Direttore scientifico

Prof. Antonino Tamburello

## Durata

Il **Corso MBSR: 'Mindfulness-Based Stress Reduction'** prevede 8 incontri di gruppo (venerdì ore 18.30-20.30), una giornata di pratica intensiva e un incontro di follow-up.

Al termine di ogni incontro i partecipanti ricevono le istruzioni e i materiali necessari per proseguire nella pratica personale, da svolgere a casa tra un incontro e l'altro.

La prova finale si svolge in modalità online (test a risposta multipla).

## Metodologia

Le attività del Corso prevedono:

- pratiche guidate di meditazione di consapevolezza
- lavoro sul corpo: mindful yoga e movimento consapevole
- esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- pratica quotidiana a casa da svolgere con l'ausilio dei file MP3
- sviluppo e analisi delle possibili applicazioni cliniche della Mindfulness
- condivisione con l'istruttore e con il gruppo dell'esperienza

Sono divise in:

- pratica formale: Meditazione Mindfulness svolte durante le sessioni del Corso
- pratica informale: homework da praticare ogni giorno per riuscire a gestire lo stress nel quotidiano ed estendere la consapevolezza alla vita quotidiana

È prevista inoltre la somministrazione del questionario MAAS *Mindful Attention Awareness Scale* (Carlson & Brown, 2005) in fase iniziale e terminale del protocollo e un feedback di metà percorso mediante apposito questionario.

### **Programma**

**Sessione 1:** Comprendere che quello che c'è di integro in noi è più di ciò che è malato

**Sessione 2:** Esplorare la percezione e le possibilità di risposta creativa allo stress

**Sessione 3:** Scoprire il piacere e il potere dell'essere presenti

**Sessione 4:** Comprendere l'impatto dello stress

**Sessione 5:** Rispondere vs Reagire allo stress

**Sessione 6:** Lavorare con le situazioni difficili

**Sessione 7:** Coltivare la consapevolezza e la gentilezza verso se stessi e gli altri

**Sessione 8:** Estendere la Mindfulness alla propria quotidianità

### **Docenti**

Dott.ssa Sara Pelli e dott.ssa Giuliana Mossolani

### **Accreditamento**

Rilasciati **50 crediti ECM** (previo superamento della prova finale).

### **Modalità di iscrizione**

Per ulteriori informazioni e iscrizioni contattare l'Istituto Skinner ai numeri: 06.4828136 - 06.4828171 - 380.4380907 - 392.1029755.

### **Attestato**

Viene rilasciato l'Attestato di formazione in ***Mindfulness-Based Stress Reduction***.

### **Costi**

La quota complessiva di partecipazione al Corso è di € 350 + IVA (pagabili in 3 rate).

Cosa è incluso nel Corso MBSR:

- Otto incontri settimanali online
- Giornata di pratica intensiva
- Registrazione audio delle meditazioni e materiali di studio
- Possibilità di contattare il trainer mediante chat WhatsApp
- Attestato finale di partecipazione