

Spazio IRIS Istituto di Ricerca e Intervento per la Salute **Professional Training MBCT per ansia e depressione - Online**

Online: per info tel. 02.94382821 - cell. 334.2563935

www.spazioiris.it

Come lavorare su rimuginio e ruminazione in setting di gruppo e individuali

2 weekend (28 ore): **31 Gennaio-1 Febbraio, 21-22 Febbraio 2026**

Presentazione

I partecipanti comprendono le basi scientifiche della MBCT e su quali meccanismi e processi clinici tale protocollo agisce.

Viene presentata la struttura del **trattamento di gruppo**, la sequenza degli **interventi** e le modalità di **conduzione** delle pratiche esperienziali e della successiva fase di inquiry.

Tutte le **tecniche di Mindfulness** sono sperimentate in prima persona e sono dati dei suggerimenti su come utilizzarle nella pratica clinica.

Oltre alle **applicazioni** nei setting di gruppo, ampio spazio è dato all'uso della MBCT nella Psicoterapia individuale.

In particolare, vengono forniti esempi per utilizzare singoli moduli nel lavoro con pazienti con *disturbi sintomatologici, disturbi di personalità e disturbi di adattamento a patologie organiche*.

Per favorire l'apprendimento e la capacità di utilizzare la formazione nella pratica clinica, i partecipanti possono accedere a una **supervisione di gruppo** a distanza di circa un mese dalla fine del Master.

Obiettivi

- Comprendere le basi scientifiche e cliniche della Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
- Conoscere e saper pianificare i moduli della Mindfulness-Based Cognitive Therapy
- Saper condurre le pratiche esperienziali della Mindfulness-Based Cognitive Therapy
- Saper utilizzare la Mindfulness-Based Cognitive Therapy in setting di gruppo e individuali

Destinatari

Il Master è rivolto a Psicologi, Psicoterapeuti, Medici Psicoterapeuti e Medici Psichiatri, professionisti della salute mentale, laureati e laureandi, provenienti da qualsiasi università italiana o straniera equipollente.

Docente

Dott. Simone Cheli

Durata

Il **Professional Training MBCT per ansia e depressione** si articola in **2 weekend** (ore 9-13/14-17).

La formazione si svolge *online*, si consiglia di essere presenti con le telecamere accese vista la componente fortemente esperienziale del Master.

Registrazioni disponibili fino a 6 mesi dall'ultima lezione

Programma

I giornata

Ore 9-11: Le basi scientifiche e cliniche della MBCT nel lavoro con rimuginio e ruminazione

Ore 11-13: La struttura della MBCT nel trattamento di depressione e ansia

Ore 13-14: Pausa pranzo

Ore 14-15: Gestione e inquiry nelle pratiche esperienziali

Ore 15-17: Seduta 1 e 2: Pilota automatico e vivere nella testa

II giornata

Ore 9-13: Seduta 3 e 4: Lavorare con la mente dispersa e l'avversione

Ore 13-14: Pausa pranzo

Ore 14-17: Seduta 5 e 6: Accettare e lasciar andare, pensieri e fatti

III giornata

Ore 9-13: La giornata del silenzio

Ore 13-14: Pausa pranzo

Ore 14-17: Seduta 7 e 8: Prendersi cura di sé e coltivare la pratica

IV giornata

Ore 9-13: Applicazioni in setting individuali con pazienti con disturbi mentali

Ore 13-14: Pausa pranzo

Ore 14-17: Applicazioni in setting individuali con pazienti con disturbi fisici

Numero partecipanti

Massimo di **30** persone.

Accreditamento

Sono stati riconosciuti **28 crediti ECM**.

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni o iscrizioni contattare l'Istituto ai numeri: 02.94382821 - 392.9600970 (WhatsApp).

Attestato

A chi partecipa almeno all'80% delle lezioni viene rilasciato l'Attestato di **MBCT per ansia e depressione**.

Costi

Il costo del **Professional Training MBCT per ansia e depressione** è di € 540 (possibilità di rateizzazione).

Sconto del 25% per iscrizioni entro l'11 Dicembre (offerta valida per i primi 20 iscritti)

Sconto del 10% per iscrizioni entro l'8 Gennaio

Ulteriore sconto del 5% per gli iscritti a una Scuola di Specializzazione in Psicoterapia e per le iscrizioni di gruppo (minimo 3 persone)