

Spazio IRIS

Istituto di Ricerca e Intervento per la Salute

Master di alta formazione in Mindfulness in ambito clinico - Milano, Online

Milano: Viale Lancetti, 40 - tel. 02.94382821 - cell. 392.9600970

Online: per info tel. 02.94382821 - cell. 392.9600970

www.spazioiris.it

In associazione con **IS.I.MIND** (*Istituto Italiano per la Mindfulness*)

Durata: 211 ore

>> **Online** e **OnliVe** Formato OnliVe: è possibile scegliere se frequentare online o in aula a Milano

Presentazione

Numerosi studi scientifici hanno identificato nella pratica buddhista della meditazione di Mindfulness o consapevolezza - uno stato di coscienza che implica un'auto-osservazione non giudicante e accettante alla propria esperienza momento per momento - una **base per interventi terapeutici efficaci** nei confronti di una varietà straordinaria di disturbi psichici e medici.

Sbocchi professionali

I partecipanti apprendono l'utilizzo della **Mindfulness-Based Therapy** nei setting individuale e di gruppo, nei confronti di varie patologie e nel suo utilizzo con gli adulti.

I principi e le teorie da cui deriva la prospettiva basata sulla Mindfulness offrono inoltre un modello esplicativo esaustivo e clinicamente efficace della genesi dei **problemi psichici** e di come possono essere alleviati.

I partecipanti vengono addestrati a coltivare la Mindfulness e a integrarla nella propria attività clinica, apprendono nuove abilità cliniche ed esplorano i diversi modi attraverso cui la pratica di Mindfulness può potenziare e perfezionare la presenza e la **relazione terapeutica**, diventando consapevoli infine di come tale pratica meditativa può arricchire e migliorare non solo la **sfera professionale**, ma anche quella **personale**.

Destinatari

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

Direttore scientifico

Prof. Fabrizio Didonna

Durata

Il Master ha una durata di **211 ore**:

- 18 lezioni frontali finalizzate alla presentazione delle diverse aree tematiche e dei modelli teorici che sostengono gli interventi operativi della Mindfulness
- 2 incontri di supervisione di gruppo
- 1 training- ritiro residenziale in *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) per il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC) (5gg)
- 1 ritiro residenziale su *Accettazione e Compassione* (3gg)
- 1 incontro per l'esame finale

Le lezioni si svolgono dalle ore 9.30 alle ore 17.30.

Programma

>> **Online** e **OnliVe** Formato OnliVe: è possibile scegliere se frequentare online o in aula a Milano

I weekend (OnliVe)

Aspetti fenomenologici e clinici, basi teoriche della Mindfulness

II weekend (OnliVe)

Interventi di Mindfulness in setting individuale e di gruppo
Metodologia e principi di insegnamento della Mindfulness

III weekend (Online)

Aspetti neurobiologici e psicofisiologia della Mindfulness
La Psicologia buddhista

IV weekend (Online)

Mindfulness e compassione in Psicoterapia

Ritiro residenziale

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) per il DOC

V weekend (OnliVe)

Supervisione Interventi di Mindfulness

VI weekend (Online)

Interventi di Mindfulness con le dipendenze - Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)

VII weekend (OnliVe)

Compassion Focused Therapy

VIII weekend (OnliVe)

Training protocollo MBCT per la depressione

IX weekend (OnliVe)

Supervisione Interventi di Mindfulness
Mindfulness in Oncologia
Protocollo di Mindfulness con i disturbi dell'alimentazione

Ritiro residenziale

Accettazione e Compassione

X weekend (OnliVe)

Esame di fine Master - ECM - Attestati

I ritiri si svolgono presso la *Casa Don Guanella* a Barza d'Ispra (VA).

Numero partecipanti

Massimo di **40** persone.

Accreditamento

Sono stati riconosciuti **100 crediti ECM**.

Modalità di iscrizione

Per ulteriori informazioni o per richiedere il modulo di iscrizione contattare l'Istituto ai numeri: tel. 02.94382821 - WhatsApp 392.9600970.

Attestati

Viene rilasciato l'**Attestato di Mindfulness Teacher** a chi:

- frequenta almeno l'80% delle ore del Master;
- frequenta e partecipa ad almeno due supervisioni (con videoregistrazioni dei propri interventi di Mindfulness in setting individuale o di gruppo);
- frequenta almeno un ritiro di 5 giorni;
- supera l'esame finale;
- fa pratica meditativa quotidiana.

Vengono inoltre conferiti i seguenti Attestati:

- *Professional Training Teacher in Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for OCD*
- di partecipazione al ritiro *Mindfulness Accettazione e Compassione*

Costi

Il costo del Master è di € 3.600 IVA inclusa (possibilità di rateizzazione).

Sconto del 25% per iscrizioni anticipate

Sconto ulteriore del 5% per gli iscritti a una scuola di Specializzazione in Psicoterapia e per le iscrizioni di gruppo (minimo 3)