

Spazio IRIS

Istituto di Ricerca e Intervento per la Salute

Master in Mindfulness in ambito clinico - Milano

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

www.spazioiris.it

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

Presentazione

Giunto alla sua VI edizione italiana, il **Master in Mindfulness in ambito clinico** rappresenta una proposta formativa interessante e altamente **esperienziale** che ha l'obiettivo di sviluppare la conoscenza metodologica e pratica di contenuti e **protocolli di intervento** basati sulla Mindfulness e sui componenti ad essa associati.

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 laureati e laureandi, provenienti da qualsiasi università italiana o straniera equipollente.

Sede didattica

Milano: Via Giulio Tarra, 5 (MM2/MM3 Stazione Centrale, Autobus 42-60-81-90-92, Tram 5-9-10).

Durata

Il Master ha una durata totale di **259 ore**:

- 24 giorni in aula
- 1 ritiro residenziale di 3 giorni di *Mindful Self-Compassion* (MSC)
- 1 ritiro residenziale di 5 giorni di *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR)
- 1 ritiro residenziale di 5 giorni di *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT)

Tutti e tre i ritiri si svolgono presso l'*Eremo del Carmelo* a Cassano Valcuvia (VA), un luogo immerso nella splendida cornice delle montagne del Lago Maggiore che permette di praticare la meditazione in un contesto silenzioso e in armonia con la natura.

È possibile pernottare in camera singola, doppia o tripla a seconda delle esigenze personali.

Programma

I giorno ore 10.00-18.00

Aspetti fenomenologici e clinici e le basi teoriche della Mindfulness

II giorno ore 9.30-17.30

Aspetti fenomenologici e clinici e le basi teoriche della Mindfulness

III giorno ore 10.00-18.00

Aspetti neurobiologici e psicofisiologici della Mindfulness

IV giorno ore 9.30-17.30

La Psicologia buddhista

V giorno ore 10.00-18.00

Interventi di Mindfulness in setting individuale e di gruppo

VI giorno ore 9.30-17.30

Interventi di Mindfulness in setting individuale e di gruppo

VII giorno ore 9.30-17.30

Metodologia e principi di insegnamento della Mindfulness

I Ritiro residenziale

Training di Mindful Self-Compassion (MSC)

VIII giorno ore 10.00-18.00

Ricerca, assessment e aspetti etici negli interventi di Mindfulness

IX giorno ore 9.30-17.30

Mindfulness e disturbo borderline di personalità

II Ritiro residenziale

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

X giorno ore 10.00-18.00

Mindfulness e compassione in Psicoterapia

XI giorno ore 9.30-17.30

Mindfulness e compassione in Psicoterapia

XII giorno ore 10.00-18.00

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

XIII giorno ore 9.30-17.30

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

XIV giorno ore 10.00-18.00

Supervisione di casi clinici

XV giorno ore 9.30-17.30

Mindfulness in Oncologia

XVI giorno ore 9.30-17.30

Protocollo di Mindfulness con i disturbi dell'alimentazione

XVII giorno ore 10.00-18.00

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

XVIII giorno ore 9.30-17.30

Mindfulness e disturbi della sessualità

XIX giorno ore 10.00-18.00

Supervisione di casi clinici

XX giorno ore 9.30-17.30

Mindfulness e Psicosomatica

III Ritiro residenziale

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

XXI giorno ore 10.00-18.00

Protocollo MBCT per il disturbo ossessivo compulsivo (DOC)

XXII giorno ore 9.30-17.30

Protocollo MBCT per il disturbo ossessivo compulsivo (DOC)

XXIII giorno ore 9.30-17.30

Supervisione di casi clinici

XXIV giorno ore 10.00-18.00

Esame finale e consegna Attestati

Numero partecipanti

Massimo **35** persone.

Accreditamento

Sono stati riconosciuti **50 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

A chi frequenta almeno l'**80%** del Master, viene rilasciato l'**Attestato di partecipazione** a cura dell'Istituto Italiano per la Mindfulness (IS.I.MIND) e di Spazio IRIS.

Vengono inoltre conferiti i seguenti Attestati:

- ***Mindfulness Teacher***
- ***I livello Mindful Self-Compassion (MSC)***
- ***I livello Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)***

Costi

Il costo del Master è di € 3.500 (IVA compresa).

Possibilità di rateizzazione

10% di sconto per iscrizioni anticipate

15% di sconto per gli iscritti a una Scuola di Specializzazione in Psicoterapia

Ulteriore **5% di sconto** per iscrizioni di gruppo (minimo 3 persone)

I partecipanti al Master ricevono **in omaggio** un cuscino zafu che può essere utilizzato durante le attività di meditazione esperienziale.