

Spazio IRIS

Istituto di Ricerca e Intervento per la Salute

Training in Mindfulness-based therapy - Milano

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

Durata: *1 weekend lungo*

IV edizione: **14-15-16 Giugno 2019**

Presentazione

La **Mindfulness** è un modo apparentemente semplice di rapportarsi a ogni esperienza; è un atteggiamento mentale capace di ridurre la sofferenza, di salvaguardare e mantenere il benessere acquisito e preparare il terreno per una trasformazione personale positiva.

I **training di Mindfulness** aiutano i pazienti a ridurre gli effetti degli schemi di pensiero maladattivi attraverso il cambiamento del modo di rapportarsi del paziente con i suoi pensieri, sensazioni ed emozioni e del modo in cui essi vengono elaborati.

Il Seminario illustra alcuni possibili **interventi di Mindfulness** e l'esperienza clinica nella **conduzione di gruppi di Mindfulness** residenziali e ambulatoriali rivolti a pazienti con varie patologie.

Destinatari

Il **Training in Mindfulness-based therapy** è rivolto a Psicologi, Psicoterapeuti, laureati e laureandi in Psicologia provenienti da qualsiasi università italiana o straniera equipollente.

Sede di svolgimento

Milano: Via Giulio Tarra, 5 (MM2/3 Stazione Centrale).

Durata

Il Seminario si articola in **1 weekend lungo** (venerdì ore 14-19, sabato e domenica ore 9.30-18.30).

Metodologia

Attraverso vari esercizi ed esperienze di Mindfulness, individuali e di gruppo, è possibile raggiungere una più profonda consapevolezza degli effetti di questa pratica su se stessi e con l'ausilio di spiegazioni didattiche e video di interventi di Mindfulness di gruppo e individuali, si possono comprendere meglio la rilevanza e le potenzialità cliniche della meditazione di Mindfulness, ottenendo altresì le basi per un suo utilizzo nella pratica psicoterapeutica.

Programma

Insegnamenti:

- Raggiungere una comprensione del concetto di Mindfulness e della sua fenomenologia
- Comprendere i rapporti tra la pratica di Mindfulness e la Psicologia buddhista da cui deriva e la Psicoterapia cognitivo-comportamentale
- Illustrare la teoria e il rationale delle applicazioni cliniche della Mindfulness con vari disturbi in setting sia ambulatoriale sia residenziale
- Introdurre e insegnare la pratica di Mindfulness attraverso la visione di video di sedute individuali e di gruppo e tramite la condivisione di vari esercizi con i partecipanti
- Permettere ai partecipanti di apprendere l'utilizzo della pratica di Mindfulness in un setting

psicoterapeutico attraverso esercizi di role-playing, esercizi a coppie e in piccoli gruppi

Temi affrontati:

- Concettualizzazione e fenomenologia della Mindfulness
- Aspetti neurobiologici e psicofisiologici della pratica di Mindfulness
- Il protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness e Cognitivism: la terza generazione della Psicoterapia cognitivo-comportamentale
- Applicazioni cliniche della Mindfulness: Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) per la depressione e per il disturbo ossessivo-compulsivo (DOC)
- Utilizzo della Mindfulness in un setting individuale e per potenziare la relazione terapeutica
- Video di interventi di Mindfulness in seduta individuale con pazienti gravi

Numero partecipanti

Massimo di **40** persone.

Docente

Prof. *Fabrizio Didonna*.

Accreditamento

Sono stati riconosciuti **20 crediti ECM**.

Modalità di iscrizione

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

Attestato

A chi frequenta almeno l'80% delle lezioni viene rilasciato l'Attestato di ***Training Fondativo in Mindfulness-based therapy***.

Costi

Il costo del Training è di € 400 IVA inclusa (possibilità di rateizzazione).

10% di sconto per iscrizioni anticipate

40% di sconto per cinque studenti regolarmente iscritti alla facoltà di Psicologia

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