

## Scuole di Psicoterapia Cognitiva SPC, APC, AIPC, IGB, SICC

### Corso: 'Interventi basati sulla Mindfulness' - Pesaro Urbino

Pesaro e Urbino (Fano): per info 347.3566781

[www.apc.it](http://www.apc.it)

Per diventare *Mindfulness Professional Trainer, Istruttore di Mindfulness based Stress Reduction, Istruttore di Mindfulness based Cognitive Therapy*

Corso riconosciuto da **Federmindfulness**

Durata: 100 ore

Periodo di svolgimento: **Settembre 2023 - Giugno 2024**

#### Presentazione

*Che cos'è la Mindfulness e quali sono gli approcci clinici che la utilizzano*

La **Mindfulness** può essere descritta come "la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza, momento dopo momento" (Kabat-Zinn, 2003).

Lo sviluppo di tale consapevolezza permette una crescente comprensione e una graduale riduzione dei propri automatismi, reattività e giudizi che limitano la possibilità di approcciarsi alla vita con apertura, curiosità e comprensione reciproca e che, in maniera concomitante, possono essere causa di malessere fisico e psicologico.

Sebbene ad oggi esistano numerosi protocolli basati sulla Mindfulness, solo pochi di essi sono stati sufficientemente studiati e si sono dimostrati efficaci per una larga varietà di condizioni mediche e psicologiche.

La *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* e la *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* sono due tra gli interventi basati sulla Mindfulness più largamente utilizzati e di provata efficacia. L'MBSR è stata ideata dal dott. Kabat-Zinn come veicolo per integrare la meditazione buddista di consapevolezza con la moderna pratica medica e psicologica.

Il Corso di MBSR è un intervento psicologico di gruppo della durata di 8 settimane, che impiega tecniche di meditazione e semplici esercizi di yoga per aiutare le persone con problemi legati allo stress o altri disturbi psico-fisici a essere più consapevoli delle proprie reattività e a relazionarsi ad esse in maniera più accogliente e meno giudicante.

L'MBCT è un trattamento psicologico di gruppo della durata di 8 settimane nato dall'integrazione della terapia cognitivo-comportamentale con il programma di MBSR.

Scopo dell'MBCT è quello di aiutare i pazienti con disturbi psicologici, in primo luogo i pazienti che soffrono o hanno sofferto di depressione, a osservare in modo più equanime e meno giudicante i propri contenuti mentali, precedentemente scambiati per "la realtà", promuovendo lo sviluppo di una crescente flessibilità e fiducia nella possibilità di liberarsi dalle proprie narrative personali e di approcciarsi alla vita con maggiore stabilità e apertura.

#### Obiettivi

Gli obiettivi del Corso si articolano su tre livelli:

- **livello di base**, fornire sia le abilità per proporre in modo competente le pratiche di MBSR e MBCT, sia una conoscenza e comprensione critica

della letteratura scientifica disponibile sul campo degli interventi basati sulla mindfulness;

- **secondo livello**, lavorare sul carattere dei futuri istruttori attraverso un percorso esperienziale, in modo tale che possano incarnare nella propria persona quelle qualità di equanimità, accettazione, compassione, pazienza e saggezza che rappresentano il cuore della pratica della Mindfulness;

- **livello ancora più profondo**, creare uno spazio che permetta ai futuri istruttori di prendere contatto e lavorare sulla propria sofferenza e di rendersi conto di come essa sia una componente intrinseca della condizione umana che non può essere evitata ma piuttosto accolta e trasformata.

All'istruttore in formazione è richiesto di impegnarsi nelle seguenti aree:

- una pratica personale di Mindfulness per almeno 30-45 minuti al giorno, la stessa pratica che è richiesta ai propri clienti o pazienti;
- approfondire, attraverso i testi proposti, i protocolli degli interventi basati sulla Mindfulness e i fondamenti storici e teorici del concetto di Mindfulness, traslato dalle antiche pratiche contemplative orientali nella moderna pratica clinica occidentale;
- la disponibilità a un maggiore contatto con se stesso e con le proprie vulnerabilità, al fine di riconoscere in sé quelle caratteristiche fondamentali comuni a tutti gli esseri umani.

### **Destinatari**

Il **Corso: 'Interventi basati sulla Mindfulness'** è principalmente rivolto a **Psicologi e Medici** che vogliono integrare le proprie competenze personali e professionali con la pratica della Mindfulness. Il Corso è comunque aperto anche ad altre professioni.

### **Sede di svolgimento**

**Fano (Pesaro e Urbino):** presso la comunità monastica *Eremo di Monte Giove*, Strada Comunale di Monte Giove, 90.

### **Durata**

Il Corso si articola in 4 sessioni/ritiri per un totale di **100 ore**.

Il ritiro silenzioso residenziale permette il contatto profondo con se stessi e l'approfondimento della pratica personale di Mindfulness in un contesto adeguato e accogliente.

Durante i ritiri si tengono anche lezioni frontali per permettere un approfondimento della teoria e delle evidenze scientifiche riguardanti l'efficacia, i limiti e i meccanismi di azione degli interventi basati sulla Mindfulness.

### **Programma**

#### **I sessione/ritiro: 28-29-30 Settembre-01 Ottobre 2023 (25 ore)**

Gli allievi vivono su di sé l'esperienza diretta della Mindfulness in un contesto di ritiro che favorisce la possibilità di prendere contatto con i propri automatismi e le proprie reattività. Iniziano inoltre a praticare su di sé i principali esercizi di Mindfulness, che includono, tra gli altri, lo Yoga consapevole e le diverse forme di meditazione seduta. Parte del ritiro è dedicato all'esplorazione della Psicologia buddista da cui i moderni interventi basati sulla Mindfulness originariamente derivano. Sono infine proposte delle letture volte a sviluppare la comprensione e le qualità caratteristiche delle pratiche di Mindfulness.

#### **II sessione/ritiro: 16-17-18-19 Novembre 2023 (25 ore)**

In queste giornate sono riprese e approfondite le pratiche proposte nella sessione precedente. Sono inoltre esposti i principi del concetto di Mindfulness secondo la Psicologia moderna e viene presentato il protocollo MBSR. Vengono anche proposti articoli di approfondimento e libri da leggere riguardanti il protocollo MBSR. Durante questa sessione gli allievi iniziano a condurre le pratiche di Mindfulness sotto supervisione.

#### **III sessione/ritiro: 18-19-20-21 Aprile 2024 (25 ore)**

In aggiunta alle pratiche formali, in questa sessione si conclude la descrizione del protocollo MBSR e si presenta il protocollo MBCT. Vengono inoltre trattate le evidenze scientifiche attualmente

disponibili riguardanti l'efficacia, i limiti e i meccanismi psicologici e neurobiologici degli interventi basati sulla Mindfulness. Vengono proposti libri da leggere riguardanti il protocollo MBCT e le evidenze scientifiche sulle pratiche di Mindfulness. Gli allievi approfondiscono la conduzione delle pratiche di Mindfulness sotto supervisione.

#### **IV sessione/ritiro: 6-7-8-9 Giugno 2024 (25 ore)**

È ulteriormente approfondita la pratica della Mindfulness così come viene proposta nei protocolli MBSR e MBCT. Vengono inoltre spiegati i fondamenti teorici e pratici della conduzione dell'*inquiry*, la modalità di condivisione specifica dei protocolli Mindfulness attraverso cui l'istruttore esplora l'esperienza soggettiva dei partecipanti e li aiuta a favorire un processo di indagine curiosa e non giudicante delle proprie esperienze interiori. I partecipanti hanno inoltre modo di approfondire la conduzione delle diverse pratiche di Mindfulness sotto supervisione. Esame finale (conduzione di pratiche di Mindfulness e prova scritta per verificare l'apprendimento dei fondamenti delle pratiche di Mindfulness). Ultime raccomandazioni e conclusione.

#### **Numero partecipanti**

Massimo di **19** persone.

#### **Docenti e istruttori**

Alberto Chiesa e Francesca Micaela Serrani.

#### **Accreditamento**

È previsto l'accREDITAMENTO di **100 crediti ECM** (50 per l'anno 2023 e 50 per l'anno 2024).

#### **Modalità di iscrizione**

*Per ulteriori informazioni e iscrizioni* contattare la segreteria organizzativa al numero 347.3566781.

#### **Attestati**

Certificazioni riconosciute da Federmindfulness:

- *Mindfulness Basic Training*
- *Mindfulness Professional Trainer*
- *MBSR Teacher Trainer*
- *MBCT Therapist*

I partecipanti che completano proficuamente il percorso di formazione vengono inseriti:

- nel *Registro Nazionale Mindfulness* di Federmindfulness ([albonazionalemindfulness.it](http://albonazionalemindfulness.it))
- nell'*elenco degli istruttori Mindfulness* delle Scuole di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva

#### **Costi**

Il costo totale del Corso, comprensivo di vitto e alloggio, è di:

- € 2.800 IVA compresa per alloggio in camera "comfort" (bagno privato);
- € 2.500 IVA compresa per alloggio in camera "standard" (bagno in comune).

*Possibilità di rateizzazione*