



Società Italiana Medicina Psicosomatica

www.psicosomatica.org
SEZIONE NAVIGLIO GRANDE
www.simpitalia.com



Rete Euromediterranea per l'umanizzazione della medicina

MINDFULNESS E RELAZIONE

Durata: **1 giornata** (sabato ore 09.30-13.00/14.00-18.00)

Presso ASSOCIAZIONE DEL LABIRINTO
Via Giambellino 84 - **Milano**

SEMINARIO ESPERIENZIALE DIRETTO A MEDICI, PSICOLOGI E OPERATORI DELLA SALUTE

Obiettivo: mostrare la pratica mindfulness dal punto di vista teorico e pratico e come le pratiche mindfulness possano aiutare nell'orientarsi nelle relazioni interpersonali, comprese quelle terapeutiche contribuendo alla sintonia interpersonale, aiutando a sviluppare utili qualità terapeutiche quali l'accettazione, l'attenzione, l'equanimità e la sintonia che arricchiscono e ravvivano il lavoro dell'operatore e aiutano a evitare il burnout.

La pratica della mindfulness prevede l'apprendimento, il consolidamento e l'integrazione di un'ampia gamma di abilità di autoregolazione basate sulla consapevolezza, attraverso lo sviluppo e il raffinamento di specifiche risorse interne attraverso la pratica quotidiana che porta beneficio a livello mentale e fisico.

IL SEMINARIO È TEORICO-ESPERIENZIALE PRESENTARSI CON ABITI COMODI SI RACCOMANDA LA PUNTUALITÀ

- 9.30: REGISTRAZIONE DEI PARTECIPANTI
- 10.00-11.30: basi teoriche-pratiche formali e informali
- 11.30-12.00: coffee break
- 12.00-13.30: coltivare la mindfulness nella relazione
- 13.30-14.00: PAUSA PRANZO IN SEDE
(pasto consapevole consumato in silenzio - ogni partecipante provvede a portare il proprio cibo)
- 14.00-18.00: LABORATORIO ESPERIENZIALE

CONDUCE LUISA MERATI

medico psicoterapeuta specialista in psicologia clinica, medicina psicosomatica, analisi bioenergetica, istruttore senior mindfulness Centro Italiano Studi Mindfulness-Formata al MBSR dal Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

cell. **348.6055289** (Luisa Merati)

QUOTA ISCRIZIONE: € 52,00

Comprende l'iscrizione al Seminario e alla Società Italiana Medicina Psicosomatica SIMP (simpitalia.com)