

# ISeRDIP Coop Sociale Onlus Istituto per lo Studio e la Ricerca sui Disturbi Psicici **Corso: 'Mindfulness-Based Stress Reduction' - Milano**

Milano: V. Clerici, 10 - tel 02.89093326 - fax 02.89093358

[www.iserdip.com](http://www.iserdip.com)

*Riduzione dello stress basata sulla consapevolezza*

Durata: 9 incontri

*Per le tematiche trattate, il Corso ha necessità di essere svolto in presenza.*

*La prossima edizione si svolgerà non appena sarà possibile.*

## **Presentazione**

**Mindfulness** significa "La consapevolezza che emerge nel portare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento, per momento, con intenzione, nel momento presente e in modo non giudicante".

Il **potere terapeutico e liberatorio** di questo stato di presenza mentale è al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in Psicoterapia, Medicina e in ambito educativo.

La *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* è il programma di applicazione della Mindfulness elaborato da *Jon Kabat-Zinn*, presso il *Center for Mindfulness* alla University of Massachusetts Medical School.

La presenza al di là delle parole, dei concetti, del pensare, dell'intendere, implica una modalità di comprensione non concettuale, di semplice **attenzione cosciente** a ciò che appare nella mente, e apre la possibilità alla disidentificazione dei contenuti mentali, un atto di profonda potenzialità terapeutica.

## **Destinatari**

Il **Corso: 'Mindfulness-Based Stress Reduction'** è rivolto a Psicologi, Psicoterapeuti e Psichiatri.

## **Sede di svolgimento**

**Milano:** presso *ISeRDIP Coop Sociale Onlus* - Via Clerici, 10.

## **Durata**

Il Corso si articola in **9 incontri** (una sessione a settimana il venerdì ore 10.00-12.30 e un sabato intensivo ore 10.00-17.30).

Si consiglia di indossare abbigliamento comodo, chi vuole può portare il proprio cuscino per meditare.

Tra una sessione e l'altra, si svolgono a casa una serie di esercizi guidati (circa 45 minuti al giorno).

## **Numero partecipanti**

Massimo di **15** persone.

## **Docente**

*Vincenzo D'Ambrosio*

## **Accreditamento**

Verranno richiesti crediti **ECM** alla regione Lombardia.

### **Modalità di iscrizione**

*Per ulteriori informazioni e iscrizioni* contattare l'Istituto al numero 02.89093326.

### **Attestato**

Al termine del Corso viene rilasciato l'**Attestato di partecipazione**.

### **Costi**

Il costo del Corso è di € 452.

€ 227 *per gli allievi iscritti alla Scuola di Specializzazione ISeRDIP.*