

Scheda aggiornamento

MBSR - Il programma di riduzione dello stress attraverso la Mindfulness

Titolo dell'aggiornamento

Ente erogante

Berne Counseling

Durata espressa in ore

23

Tipologia di corso

In presenza FAD Mista

Date e orari di svolgimento

7 ottobre 2019
ore 17.30-20.00

14, 21, 28 ottobre 2019
4, 11, 21 novembre 2019
2 dicembre 2019
ore 18.00-20.00

Sede di svolgimento

Centro Berne
piazza Vesuvio 19, Milano

Costo omnicomprensivo

350 euro + IVA IVA inclusa IVA esente

A chi si rivolge

Solo a counselor A counselor e altre tipologie di professionisti

Numero massimo di partecipanti

Responsabile didattico dell'aggiornamento

Anna Brambilla

Nominativo/i del/dei formatore/i

Anna Brambilla

Metodologia didattica

Teorica Esperienziale Mista

Documento rilasciato al discente

Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling

Materiale didattico consegnato al discente

Dispense Materiale audio/visivo Altro Nessun materiale

Modalità di richiesta informazioni

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

Contattare la segreteria del Centro, dal lunedì al venerdì dalle 14,30 alle 18,30.
telefono: 02/4987357
e-mail: berne@berne.it

Programma dettagliato del corso

La Mindfulness è la forma laica della meditazione di consapevolezza, derivante dalle antiche tradizioni buddiste orientali. Mindfulness si riferisce alla capacità umana di essere attenti alla propria esperienza con saggezza, una capacità che tutti abbiamo, occorre solo ritrovarla. E coltivarla.

Mindfulness è l'essere consapevoli della propria mente, del proprio corpo, del proprio cuore, momento per momento, con accettazione e senza giudizio.

Questa connessione con se stessi permette una maggiore comprensione della propria vita interiore e aiuta a riconoscere i propri modelli automatici di reazione, quelli che utilizziamo, al di là della consapevolezza, quando affrontiamo situazioni difficili e stressanti per noi.

Ci permette di disinnescare quel "pilota automatico" che guida antiche e radicate abitudini ormai non più vantaggiose per noi. Aiutandoci a gestire i sentimenti difficili, la Mindfulness diventa una potente strategia per far fronte allo stress emotivo.

Il protocollo MBSR

È stato sviluppato alla fine degli anni '70 da Jon Kabat Zinn presso l'Università del Massachusetts.

Il programma si svolge in 8 sessioni settimanali di gruppo di 2 ore ciascuna, più una giornata di sabato di 6 ore, tra il 6° e il 7° incontro.

Sono incontri di qualità esperienziale in cui verranno proposte diverse pratiche di Mindfulness (consapevolezza del respiro, dei pensieri, delle sensazioni, delle emozioni. Consapevolezza del corpo anche attraverso movimenti di yoga e stretching).

Ci saranno momenti di riflessione e condivisione dell'esperienza, dialogo di gruppo ed esercizi di comunicazione mindfulness per migliorare la consapevolezza nella vita quotidiana.

Saranno forniti supporti e proposti esercizi guidati da svolgere a casa quotidianamente.

A chi è rivolto

A coloro che vogliono far del bene a se stessi, che vogliono privilegiare la modalità dell'essere rispetto a quella del fare, che vogliono smettere di correre e di affannarsi, che vogliono sapersi fermare respirando, che vogliono imparare ad immergersi nelle acque calme e profonde quando in superficie arrivano le tempeste, che vogliono cercare un luogo stabile e quieto dentro di sé dove trovare riparo dalle avversità della vita.

Conduzione

Conduce il Corso Anna Brambilla, psicologa, psicoterapeuta, docente e supervisore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia del Centro Berne, supervisor counselor.

Da anni si occupa di Mindfulness, anche applicata al contesto clinico.

Formata alla Core Process Psychotherapy presso il Karuna Institute di Londra e da decenni si occupa di integrazione tra Psicologie Orientali e Psicologie Occidentali.

Formata al MBSR dal Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts.

Varie