

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	MBSR - il programma di riduzione dello stress attraverso la Mindfulness
Ente erogante	Berne Counseling
Durata espressa in ore	22,5
Tipologia di corso	<input type="radio"/> In presenza <input checked="" type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Lunedì 19 ottobre 2020 ore 17.30-20.00  Lunedì 26 ottobre 2020 Lunedì 2, 9, 16, 23 e 30 novembre 2020 Lunedì 14 dicembre 2020 ore 18.00-20.00 <span style="float: right;">+</span>
Sede di svolgimento	il corso si svolgerà on line sulla piattaforma ZOOM
Costo onnicomprensivo	350 euro <input type="radio"/> + IVA <input checked="" type="radio"/> IVA inclusa <input type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	
Responsabile didattico dell'aggiornamento	dott.ssa Anna Brambilla
Nominativo/i del/dei formatore/i	dott.ssa Anna Brambilla
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> 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	<input type="radio"/> Dispense <input checked="" type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: Per informazioni, contattare la segreteria, dal lun al ven dalle 14,30 alle 18,30. tel: 02/4987357 e-mail: berne@berne.it. Per iscrizioni compilare il form sul sito: <a href="https://www.berne.it/mbsr-il-programma-di-riduzione-dello-stress-attraverso-la-mindfulness/">https://www.berne.it/mbsr-il-programma-di-riduzione-dello-stress-attraverso-la-mindfulness/</a> <span style="float: right;">+</span>

Programma dettagliato del corso

Edizione 2020

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 chi vuole sperimentare che non sono di per sé gli avvenimenti della vita a ferirci, ma il modo in cui noi li guardiamo e reagiamo ad essi.

A coloro 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.

Conduce il corso

Conduce il Corso ANNA BRAMBILLA, psicologa, psicoterapeuta, partner del Centro Roma. Per ogni informazione di Mindfulness, anche applicata al contatto, visitate il sito <https://www.assocounseling.it>

Varie