

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	MBSR Programma per la Riduzione dello Stress attraverso la Consapevolezza
Ente erogante	C.S.C.P. Centro Scuole Counseling e Psicoterapia
Durata espressa in ore	23
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Lunedì 18/02/2019 - orario 18.00/20.00, Lunedì 25/02/2019 - orario 18.00/20.00, Lunedì 04/03/2019 - orario 18.00/20.00, Lunedì 11/03/2019 - orario 18.00/20.00, Lunedì 18/03/2019 - orario 18.00/20.00, Lunedì 25/03/2019 - orario 18.00/20.00, Domenica 31/03/2019 - orario 10.00/17.00, Lunedì 01/04/2019 - orario 18.00/20.00, Lunedì 08/04/2019 - orario 18.00/20.00
Sede di svolgimento	C.S.C.P. Centro Scuole Counseling e Psicoterapia Via Benedetto Varchi n. 34 - Firenze
Costo onnicomprensivo	120,00 euro <input type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input checked="" 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	12
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Giuseppe Latte
Nominativo/i del/dei formatore/i	Dott. Carla Pellegrini, counselor, istruttrice Mindfulness
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 type="radio"/> Materiale audio/visivo <input checked="" type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Mail: <a href="mailto:info@cscp.it">info@cscp.it</a> Telefono: 055/294670 Fax: 055 2648389

Programma dettagliato del corso

Il Programma di Riduzione dello Stress basato sulla mindfulness, ideato e strutturato da Jon Kabat-Zinn, alla fine degli anni '70 e ormai validato da molteplici esperienze attuative, studi e ricerche scientifiche, è adatto in molteplici condizioni: stress nel lavoro, scuola, famiglia, malattie croniche, disagio psicologico, ansia e per il raggiungimento di un equilibrio psicofisico, imparando a vivere la vita più pienamente.

Il programma si svolge in incontri settimanali e si articola con pratiche guidate di consapevolezza, esercizi di stretching dolce, esercizi di consapevolezza della vita quotidiana e di comunicazione.

Partecipare al Programma di Riduzione dello Stress richiede un impegno verso se stessi, nell'essere presenti ad ogni incontro e soprattutto nel fare a casa le pratiche giornaliere (almeno 45 minuti al giorno).

Il programma MBSR non è una terapia e non può sostituire specifici trattamenti psicoterapeutici o psichiatrici. È un percorso psico-educativo dai validati effetti benefici sulla salute fisica e psichica di chi lo segue.

Varie

Per partecipare è necessario essere soci di CSCP e versare una quota associativa annuale di € 50,00.

*Disclaimer: i dati qui riportati sono stati comunicati dall'ente erogante sotto la propria responsabilità. L'ente si è impegnato a comunicare tempestivamente ogni variazione alla presente scheda, anche in ordine a eventuali errori e/o omissioni. Tutti i corsi di aggiornamento riconosciuti da AssoCounseling sono presenti su <https://www.assocounseling.it>*