

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Adolescenti consapevoli. La mindfulness per superare con resilienza le sfide della crescita
Ente erogante	CTA, Centro di Terapia dell'Adolescenza
Durata espressa in ore	16
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	8 ottobre 2018, 29 ottobre 2018, 26 novembre 2018, 3 dicembre 2018, dalle 9 alle 13. 4 moduli di 4 ore ciascuno.
Sede di svolgimento	CTA, Via Valparaiso 10/6, 20144 Milano (MM2 Santagostino)
Costo onnicomprensivo	280 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	25
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Caterina Pasculli, referente settore formazione del CTA
Nominativo/i del/dei formatore/i	Bianca Bertetti, psicologa e psicoterapeuta, docente di Psicologia all'Università Cattolica di Brescia e della scuola di Psicoterapia IRIS di Milano; formatrice, tra l'altro, sulle tematiche della resilienza e della mindfulness in età evolutiva e in età adulta. Pratica da anni la mindfulness secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e di Jon Kabat Zinn (MBSR), è insegnante di yoga. Condice gruppi di mindfulness per genitori, studenti universitari e adulti. E' autrice di numerose pubblicazioni tra le quali, in corso di stampa (settembre 2018), "Adolescenti consapevoli. La mindfulness per superare con resilienza le sfide della crescita" (F. Angeli).
Metodologia didattica	<input checked="" type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input 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 checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Per iscriversi è necessario telefonare allo 0229511150. Verificare la disponibilità del posto e compilare la scheda di iscrizione (fornita anche via e-mail dalla segreteria) e inviarla alla mail <a href="mailto:formazione@centrocta.it">formazione@centrocta.it</a> , E' possibile pagare con bonifico. Chiedere Iban in segreteria.

Programma dettagliato del corso

Anche nell'era digitale della nostra società occorre accompagnare i ragazzi ad affrontare i cambiamenti che l'adolescenza comporta, che prevedono momenti di slancio positivo insieme a fatiche, stress e disorientamento in cui sono analogamente coinvolti gli adulti che si occupano di loro. Gli studi sulla resilienza, intesa come capacità di trasformare positivamente piccole e grandi difficoltà indicano quanto sia importante partire da una sempre più chiara consapevolezza di sé e del mondo che ci circonda per risolvere con attenzione, forza e gentilezza le sfide che si incontrano. Le indicazioni della mindfulness, la via della chiara consapevolezza sviluppata in Oriente e ormai ampiamente diffusa e utilizzata in Occidente, possono pertanto essere un utile e approfondito supporto a quelle della resilienza. Per contattare direttamente le specifiche esigenze e problematiche dei ragazzi si propone un dettagliato percorso pratico dove si invitano gli adolescenti a allenarsi a sviluppare consapevolezza e resilienza. Vengono indicati esercizi e meditazioni rielaborati a partire dai programmi di mindfulness per adulti e bambini, dallo yoga, dagli studi sulla resilienza e dalla psicologia cognitiva. I ragazzi vengono accompagnati ad avventurarsi in tale percorso da adulti competenti (genitori, insegnanti, educatori, psicologi, counselor e altri operatori) che sperimentano a loro volta le pratiche proposte.

Varie

Il costo di 280 euro prevede una riduzione per allievi e ex allievi del nostro centro, la quota è di 200 euro.

*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>*