

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	"IL PROGRAMMA MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)"
Ente erogante	CTA - Centro di Terapia dell'Adolescenza Via Valparaiso 10/6, Milano
Durata espressa in ore	22
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Giovedì: 21/3/2019, 28/3/2019, 4/4/2019, 11/4/2019, 18/4/2019, 9/5/2019, 16/5/2019, 23/5/2019 dalle 17:30 alle 19:30 Sabato 11 maggio 2019 dalle 9:00 alle 16:00.
Sede di svolgimento	CTA Via Valparaiso 10/6, 20144 Milano (MM2 Santagostino)
Costo onnicomprensivo	350,00 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	25
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Caterina Pasculli
Nominativo/i del/dei formatore/i	Bianca Bertetti. Psicologa e psicoterapeuta, docente di Psicologia all'Università Cattolica di Brescia E' insegnante di yoga e di Mindfulness. Conduce gruppi di Mindfulness per genitori, studenti e adulti seguendo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e il programma MBSR di Jon Kabat Zinn. Rossana Candia. Psicologa e psicoterapeuta dell'infanzia e dell'adolescenza, si occupa del disagio minorile e del sostegno alla genitorialità. Da anni è impegnata a diffondere la mindfulness in ambito educativo ed è istruttrice di mindfulness per bambini – metodo Youth mindfulness dell'Università di Glasgow. Insegnante di mindfulness e del programma MBSR
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	Segreteria Organizzativa CTA, Via Valparaiso, 10/6 – 20144 Milano (lun-ven, dalle 9.00 alle 19.00) Tel.: 02 29511150, Fax: 02/70057944 E-mail: formazione@centrocta.it

## Programma dettagliato del corso

Le pratiche di mindfulness (di consapevolezza corporea e mentale) si rifanno ad antiche pratiche di meditazione, sedimentate nel corso di millenni in Oriente e ora diffusissime in tutto il mondo, adottate dai sistemi sanitari nazionali, nel sistema scolastico e nelle aziende in molti paesi per accrescere il benessere personale. La prospettiva della mindfulness introduce un modo profondamente nuovo, attento e non giudicante, per entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi; un modo per prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando la capacità di stare nel presente; un metodo per gestire stress e dolore, ma anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana; una capacità intrinseca a noi esseri umani, che va semplicemente riscoperta.

Questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse della ricerca scientifica in medicina, nelle neuroscienze, in psicoterapia e in ambito educativo. Il Programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) è stato sviluppato anni fa da Jon Kabat-Zinn e da una équipe di scienziati, medici, ricercatori di Boston, che hanno dato vita al Center for Mindfulness della Facoltà di Medicina dell'Università del Massachusetts. L'MBSR si avvale di consolidate conferme scientifiche sui benefici per l'organismo, il cervello e la salute mentale.

Verrà proposto nella sua interezza il programma MBSR, strutturato in 8 incontri più 1, di cui 8 della durata di 2 ore ed 1 della durata di 6 ore. Gli incontri saranno di qualità esperienziale e saranno orientati all'apprendimento di diverse pratiche di mindfulness.

Obiettivi del programma

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un'attenzione e un'attitudine non giudicante

Metodologia

Il programma prevede una metodologia attiva in cui i corsisti saranno coinvolti in:

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Pratiche di yoga e stretching dolce con movimenti corporei accessibili a tutti
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Pratiche quotidiane con ausili audio e cartacei a supporto

Al termine del corso sarà rilasciato attestato di partecipazione, come indicato dal centro Motus Mundi di Padova e dai centri USA Center for Mindfulness e dall'University of Massachusetts Medical School (UMASS), garanti del protocollo MBSR presentato.

Il numero dei posti è limitato; il corso sarà attivato con il raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Varie