

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Compassion and Mindfulness: attitudini e strumenti per il Counselor Parte 2 - Compassion and Self Compassion
Ente erogante	Manage your life sas di M. M. Cavallo e C.
Durata espressa in ore	21
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	30 aprile 2019 dalle 10:00 alle 18:00 14 maggio 2019 dalle 10:00 alle 18:00 28 maggio 2019 dalle 10:00 alle 18:00
Sede di svolgimento	Manage your life, Milano, Viale Regina Giovanna 3
Costo omnicomprensivo	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	14
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Nadia Monticelli
Nominativo/i del/dei formatore/i	Monica M. Cavallo SUPERVISOR COUNSELOR ASSOCOUNSELING (TRAINER) ISCR. N. REG-A2043-2017 Analista certificata PDA personal development analysis, formatore. E' istruttrice Senior di Mindfulness e trainer del protocollo MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction. Ha conseguito la sua formazione per la conduzione del protocollo MBSR presso il CISM di Roma, uno tra i primi in Italia ad operare nell'ambito della Mindfulness e in costante contatto con il Center for Mindfulness dell'Università di Worcester – Boston.
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 checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Mail a <a href="mailto:info@manageyourlife.it">info@manageyourlife.it</a> Telefono +39 02 38235185 martedì, mercoledì e giovedì dalle 9:30 alle 18:30

Programma dettagliato del corso

Obiettivo di questa seconda parte è comprendere come coltivare equilibrio emozionale e benessere profondo ed esserne portatori nel lavoro con il cliente.

Sostenere l'attitudine accogliente del counselor e, attraverso quest'ultimo, del cliente stesso verso se stesso, trattando della compassione come "l'abilità di esperire in modo accettante emozioni difficili; di osservare in modo mindful i nostri pensieri giudicanti, senza permettere loro di dominare le nostre azioni e i nostri stati mentali; di impegnarci in modo pieno con gentilezza e autovalidazione verso direzioni di vita ricche di valore; e di cambiare in modo flessibile la nostra prospettiva verso un più ampio senso di sé" (Hayes, 2012; Dahl, e coll. 2009).

Verranno esplorate le 6 componenti della compassione secondo Paul Gilbert:

- 1) cura degli altri
- 2) sensibilità alla sofferenza
- 3) partecipazione attiva (sympathy)
- 4) empatia
- 5) tolleranza alla sofferenza
- 6) atteggiamento non giudicante

Si farà riferimento dunque all'ipotesi evuzionista che assume che nel cervello umano esistano tre sistemi cerebrali sottesi alla regolazione delle emozioni:

- il sistema di minaccia e protezione
- il sistema di esplorazione e ricerca di risorse
- il sistema di sicurezza

Quest'ultimo ha la funzione di promuovere comportamenti sociali affiliativi, senso di appartenenza, nonché la capacità di instaurare relazioni interpersonali intime.

Le emozioni generate da questo sistema sono: senso di pace, di benessere e di tranquillità.

Esperienze precoci di buona cura da parte di adulti affettuosi e responsivi stimolerebbero l'attivazione di tale sistema,

Esperienze di abusi, negligenze o semplice trascuratezza ne ridurrebbero l'attivazione. La scarsa attivazione di questo sistema di sicurezza e benessere e una conseguente contemporanea attivazione - eccessiva - del sistema di minaccia e protezione genererebbero quei livelli elevati di autocritica e vergogna da cui sono afflitti molti individui.

L'aver seguito il Protocollo MBSR e la pratica quotidiana della Mindfulness sono propedeutici per seguire questa parte di programma.

Varie

E' richiesto un colloquio conoscitivo e informativo prima dell'avvio del per-corso