

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Mindfulness Based Stress Reduction ON LINE - Protocollo MBSR
Ente erogante	Manage your life sas di M. M. Cavallo e C.
Durata espressa in ore	17
Tipologia di corso	<input type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input checked="" type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Da concordare con il partecipante
Sede di svolgimento	Manage your life, Milano, Viale Regina Giovanna 3
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	1
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 checked="" 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	Mail a <a href="mailto:info@manageyourlife.it">info@manageyourlife.it</a> Telefono +39 02 38235185

Programma dettagliato del corso

IL PROTOCOLLO MBSR Mindfulness Based Stress Reduction è il più studiato e applicato protocollo standardizzato di Mindfulness, definito alla fine degli anni '70 da Jon Kabat Zinn, biologo e scrittore statunitense, Professore Emerito di Medicina e fondatore della Stress Reduction Clinic e del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society presso la University of Massachusetts Medical School. Oggi il Center for Mindfulness dell'Università del Massachusetts è un centro di ricerca e di formazione Internazionale. La mindfulness è insegnata in molte università americane, utilizzata in più di 250 strutture ospedaliere e, ad oggi, sperimentata da più di 20.000 persone.

Obiettivo del corso è rendere più consapevoli i partecipanti del funzionamento della mente e della relazione col pensiero; delle dinamiche reattive, dei bias cognitivi nei quali è facile cadere riguardo a se stessi e nel lavoro con le persone; nonché rendere gli individui più resilienti allo stress relazionale che nelle attività di aiuto è spesso fonte di fatica.

Il Programma On Line prevede 8 incontri individuali settimanali e una giornata intensiva in presenza fra il 6° e il 7° incontro durante i quali vengono proposte e sperimentate le pratiche di consapevolezza mindful che devono essere seguite anche a casa nelle 8 settimane previste dal programma.

Gli appuntamenti prevedono di approfondire i seguenti temi:

- 1) La consapevolezza e il momento presente
- 2) La mente del principiante
- 3) Avversione e attaccamento
- 4) Teoria e basi psicofisiologiche dello stress; stressor personali
- 5) Differenza tra reattività e risposta
- 6) Stress nelle relazioni
- Intensivo) Il silenzio, la gentilezza e la centratura; il rapporto con il cibo
- 7) Integrare la Mindfulness nella vita quotidiana
- 8) Mantenere la pratica; sostegno e intento

La pratica agisce modificando non i contenuti della mente, ma la sua relazione con essi. Permette di decostruire gli schemi tramite cui percepiamo, descriviamo e valutiamo il nostro modo di essere e quello degli altri. Conduce sempre più a riconoscere i condizionamenti e le reattività automatiche rendendoci più liberi di scegliere le risposte da dare a ciò che accade in noi e a essere più consapevoli dei nostri condizionamenti nel lavoro con le persone.

Fine prima parte

La seconda parte si terrà nei giorni 30 aprile, 14 e 28 maggio. 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

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