

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Mindfulness protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) quindicinale
Ente erogante	MANAGE YOUR LIFE SRL
Durata espressa in ore	30
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Domenica 27/09 [10:30 - 16:30] Sabato 10/10 [10:30 - 16:30] Sabato 24/10 [10:30 - 16:30] Sabato 07/11 [10:30 - 16:30 - giornata in sede esterna*] Sabato 21/11 [10:30 - 16:30]
Sede di svolgimento	Manage your life, Viale Regina Giovanna, 3, 20129, Milano. *La giornata 07/11 si terrà presso "Oasi di Galbusera Bianca", Via Galbusera Bianca, 2, 23888, La Valletta Brianza (Lecco). +
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	14
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Nadia Monticelli
Nominativo/i del/dei formatore/i	Monica M. Cavallo, Istruttore Senior di Mindfulness, del protocollo MBSR (riduzione dello stress) e del protocollo MB-EAT (Consapevolezza Alimentare) e Counselor (A2043-2017). Dr. Maria Rita Reitano - MD psicologa cognitivo comportamentale, ricercatrice, Mindfulness trainer. Svolge attività clinica e ricerca in ambito delle malattie neurodegenerative in ASST-Santi Paolo e Carlo. +
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: info@manageyourlife.it Telefono +39 348 5406 271

Programma dettagliato del corso

Mindfulness si riferisce all'esperienza di risvegliarsi al presente, a un ricordarsi di essere qui e ora. E ciò ha effetti benefici importanti nel modo in cui possiamo reimparare ad avere una esperienza di vita più piena, una relazione con noi stessi più inclusiva e accogliente e a riconoscere i condizionamenti accumulati negli anni.

La pratica della Mindfulness riconduce la nostra mente ad essere quell'oggetto di conoscenza non condizionata che un tempo è stata e permette al presente di essere com'è e a noi di essere semplicemente in questo presente.

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.

Ci conduce a riconoscere i condizionamenti e le reattività automatiche rendendoci più liberi di scegliere le risposte da dare a ciò che accade anziché rimanere intrappolati in una reattività istintiva di cui spesso ci pentiamo.

L'attitudine Mindful compassionevole, per chi opera nella relazione con l'altro, e le pratiche quotidiane di consapevolezza sostengono l'operatore nella quotidiana pratica di ascolto non giudicante e di apertura ricettiva nella relazione.

Che cos'è l'MBSR?

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. Il protocollo MBSR è stato oggetto di numerosissime ricerche a partire dagli anni '80 e ne sono continuamente in corso. E anche in Europa e in Italia si offrono oggi Master universitari e sono attive ricerche in svariati ambiti sulla sua applicazione e benefici.

Cosa prevede il programma?

Il programma prevede 5 incontri di 6 ore ciascuno, svolti in presenza. La modalità quindicinale intensiva permette di approfondire e sperimentare in modo efficace e duraturo, i benefici della Mindfulness. Particolare attenzione verrà data alla fatica emotiva di chi opera nella relazione di aiuto.

Varie