

Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	Percorso webinar via Zoom: Mindfulness protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)
Ente erogante	MANAGE YOUR LIFE SRL
Durata espressa in ore	14
Tipologia di corso	<input type="radio"/> In presenza <input checked="" type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Il programma prevede 8 incontri settimanali, con la trainer in presenza via zoom, di 75 min. l'uno [secondo il calendario concordato con il/i partecipante/i] e una giornata intensiva fra il 6° e il 7° incontro.
Sede di svolgimento	Manage your life, Milano, Viale Regina Giovanna 3
Costo omnicomprensivo	450 euro <input checked="" type="radio"/> + IVA <input 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	10
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Nadia Monticelli
Nominativo/i del/dei formatore/i	Monica M. Cavallo Supervisor Counselor AssoCounseling (Trainer) Iscr. N. REG-A2043-2017. Istruttore Senior di Mindfulness e trainer del protocollo MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, e del protocollo MB EAT – Mindfulness Based Eating Awareness Training. Ha conseguito la formazione presso il CISM di Roma [Centro Italiano Studi Mindfulness] 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. Da oltre vent'anni sono impegnata in pratiche e ricerche per lo sviluppo della consapevolezza
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 info@manageyourlife.it Telefono +39 348 3907022

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 8 incontri settimanali e una giornata intensiva fra il 6° e il 7° incontro per la quale riceverete specifiche indicazioni.

Durante gli incontri si farà pratica e si condividerà l'esperienza e le difficoltà. La pratica deve essere continuata anche a casa, durante la settimana che intercorre fra un incontro e il successivo saranno assegnati dei compiti/pratiche da svolgere e verranno inviati materiali.

La pratica a casa è importante e il tempo di 8 settimane previste dal protocollo è un tempo necessario, secondo i più recenti studi, per permettere al nostro cervello di cominciare a modificare la propria struttura [neuroplasticità] beneficiando così degli effetti della pratica della Mindfulness.

Con questo periodo di pratica ben condotta qualunque persona può gradualmente capire come portare la mindfulness nella propria vita, attraverso un percorso di esplorazione e scoperta molto personale.

Trasformare in senso Mindful, la nostra mente richiede motivazione, tempo, impegno, fiducia, e quello "sforzo gioioso" che sostenga e ripaghi durante il percorso.

Varie