



Associazione
Psicologi
Lombardia



A.I.R.E.M.P.
Associazione Italiana Ricerca Entanglement
in Medicina e Psicologia

Con il patrocinio di:
A.I.R.E.M.P.
Associazione Italiana
Ricerca Entanglement
In Medicina e Psicologia

Mindfulness e Meditazione

in psicoterapia e psicologia del benessere

CORSO DI ALTA FORMAZIONE

Tenuto dal
Prof. **Gioacchino PAGLIARO**

L'applicazione
della **meditazione**
in ambito **terapeutico**
e nella **psicologia**
del benessere

21-22 MAGGIO 2016

**ISPRA (VA) - LAGO
MAGGIORE**

Presso il Centro Don Guanella



Mindfulness

La letteratura scientifica degli ultimi trent'anni ha evidenziato attraverso un'ampia opera di ricerca gli effetti benefici della meditazione sull'organismo e sulla mente del praticante. Gli esiti di queste ricerche hanno contribuito a strutturare, coerentemente con il cambio di paradigma che sta avvenendo in ambito sanitario, un nuovo modello teorico sulla salute e nuove strategie terapeutiche sia in ambito medico che psicologico. In particolare si è evidenziato come la meditazione stimola sul piano fisico una regolazione della pressione e del battito cardiaco, alza la soglia del dolore, contribuisce a rendere i trattamenti medici più efficaci e a contenerne gli effetti collaterali. Sul piano psicologico si è verificata l'efficacia della meditazione nella gestione dello stress, nel trattamento dei disturbi d'ansia, degli attacchi di panico, degli stati depressivi e dell'insonnia. Per tali motivi la pratica meditativa da un paio di decenni trova ampia applicazione sia nei trattamenti dei disturbi psicopatologici che in ambito ospedaliero.

OBIETTIVO DEL CORSO

Il corso si propone di offrire ai partecipanti, attraverso sessioni pratiche e brevi unità teoriche, la sperimentazione di pratiche meditative e di spiegarne concretamente l'applicazione nel trattamento dei disturbi psicologici e nell'ambito del benessere. Il carattere residenziale del corso è finalizzato a favorire un migliore apprendimento e a garantire una maggiore efficacia dell'esperienza.

DOCENTE



Prof. **GIOACCHINO PAGLIARO**

Psicologo e Psicoterapeuta, già docente di Psicologia Clinica presso l'Università di Padova, Direttore dell'U.O.C. di Psicologia Clinica Ospedaliera dell'AUSL di Bologna Componente dell'Osservatorio Regionale sulle Medicine non Convenzionali della Regione Emilia Romagna Vicepresidente dell'Associazione Internazionale di Ricerca sull'Entanglement in Medicina e Psicologia (AIREMP).

Recentemente ha pubblicato:

- G.Pagliaro, "Mente meditazione e benessere". *Tecniche Nuove* 2004;
- G.Pagliaro, A. Salvini, "Mente e Psicoterapia". *UTET* Torino, 2007;
- G.Pagliaro, *La meditazione in oncologia: la mente che cura il corpo che guarisce* In Autori Vari "Scienza della vita e psiconeuroendocrinoimmunologia" *RED EDIZIONI*, 2009;
- G.Pagliaro, A. Maestri, "Armonia Mente-Corpo in Oncologia" DVD distribuito nelle UOC di Oncologia e Radioterapia italiane da *ASTRAZENECA* 2009;
- G. Pagliaro "Pratiche Mente-Corpo e Meditazione per una migliore gestione del dolore" *Materiale scientifico per medici, prodotto e distribuito da ALFA WASSERMAN* 2010; G.Pagliaro, *Il Modello Olistico della Mente e la Meditazione in ambito sanitario*. In: "Cancro: l'alleanza terapeutica", a cura di M. Grandi, *Tecniche Nuove*.2009;
- G. Pagliaro, E. Martino "La mente non localizzata. La visione olistica e il Modello Mente-Corpo in psicologia e medicina" *Domeneghini Editore* 2010; G. Pagliaro, I. Guglieri "La Psicologia Ospedaliera" in A. Salvini "Psicologia Clinica Interazionista e Psicoterapia" *Giunti* Firenze 2011.

In corso di stampa:

- *Quattro voci in: G.Nardone, A.Salvini "Dizionario Internazionale di Psicoterapia" (Psicoterapia interazionista, PNEI, Modello Mente-Corpo, Meditazione, Olistico) GARZANTI Editore;*
- *La fisica quantistica in psicoterapia: la dimensione energetica e mentale nella nuova visione della salute, in: Mindfulness. Scienza e cura nella via della consapevolezza, Tomassini M. a cura di, TECNICHE NUOVE.*

PROGRAMMA

21 Maggio 2016

- 14.30: Registrazione partecipanti e assegnazione stanze
- 15.00: Presentazione del corso
- 15.30: Il modello mente-corpo e le applicazioni cliniche (*I^a sessione teorica*)
- 16.00: Il lavoro mentale e i disturbi psicologici (*I^a sessione pratica*)
- 16.45: Commento in gruppo
- 17.00: Pausa the
- 17.15: Presenza mentale e consapevolezza come strategie del *cambiamento* (*II^a sessione teorica*)
- 17.45: Dibattito
- 18.00: Camminata consapevole (*II^a sessione pratica*)
- 18.30: La meditazione in psicologia clinica (*III^a sessione teorica*)
- 19.00: Commento in gruppo
- 19.15: Fine sessione
- 19.45: Cena

22 Maggio 2016

- 07.00: La meditazione (*III^a sessione pratica*)
- 07.45: Commento in gruppo
- 08.15: Colazione
- 08.45: Il modello mente-corpo e la crisi della psicopatologia. (*IV^a sessione teorica*)
- 09.15: Dibattito
- 09.30: La meditazione (*IV^a sessione pratica*)
- 10.15: Commento in gruppo
- 10.30: Pausa
- 10.45: La psicoterapia e le nuove strategie del cambiamento personale (*V^a sessione teorica*)
- 11.15: Dibattito
- 11.30: La meditazione (*V^a sessione pratica*)
- 12.15: Commento del gruppo
- 12.30: Pranzo
- 14.00: Esercizi della salute (*VI^a sessione pratica*)
- 14.45: Commento del gruppo
- 15.00: La meditazione in psicologia del benessere (*V^a sessione teorica*)
- 15.30: Dibattito
- 15.45: Pausa
- 16.00: Meditazione (*VII^a sessione pratica*)
- 16.45: Commento in gruppo
- 17.00: Rielaborazioni dell'esperienza in gruppo
- 17.45: Conclusioni
- 18.00: Fine

SEDE

Casa **Don Guanella**, Piazza Don Guanella 43, 21027 Ispra (Varese). Per conoscere la struttura ed i servizi visita il sito: www.donguanellabarza.org

INFORMAZIONI UTILI

E' necessario portare una tuta da ginnastica, una stuoia, un plaid, un cuscino.
E' importante essere puntuali.

REQUISITI PER L'AMMISSIONE

- *Studenti Facoltà di Medicina e Psicologia*
- *Laurea in Psicologia / Medicina*

ATTESTATO

A fine corso sarà rilasciato da APL un Attestato di Alta Formazione.

COSTI PARTECIPAZIONE *

Il costo complessivo del corso è di **440 €** e comprende anche:

Cena di sabato 21, pernottamento presso Casa Don Guanella, colazione e pranzo della domenica.

<i>Quota iscrizione</i>	150 €	(al momento dell'iscrizione)
saldo	290 €	(entro il 10 Maggio 2016)

Per le iscrizioni effettuate entro il 10 Marzo 2016 si potrà usufruire di uno **sconto** di **60 €** sulla quota corso (costo totale con **sconto 380 €**).

L'Associazione Psicologi Lombardia si riserva il diritto di annullare o modificare la data di inizio e svolgimento di un corso o del luogo in qualunque momento. In caso di non attivazione del corso la quota di partecipazione sarà, a richiesta del cliente, interamente restituita o trasferita su indicazioni dello stesso ad altre iniziative organizzate da APL. Resta espressamente esclusa qualsiasi altra forma di risarcimento a favore del cliente da parte di APL. Per ogni altra specifica di regolamentazione del rapporto, si fa riferimento a quanto esposto nella scheda tecnica del corso pubblicata sul sito web www.psicologilombardia.it. Per richieste e suggerimenti rivolgersi alla segreteria organizzativa.

3

CHIUSURA ISCRIZIONI

Le iscrizioni si chiudono il **10 Maggio 2016**.

MODALITA' DI PAGAMENTO

I pagamenti potranno pervenire tramite bonifico. Di seguito sono indicate le coordinate:

Intestatario: Sperling Srl

Cod. IBAN: **IT12Y0521610800000000006072**

Banca: Credito Valtellinese

Causale: Residenziale Mindfulness

MODALITA' ISCRIZIONE

Per iscriversi al corso è necessario compilare il modulo di iscrizione e inviarlo comprensivo di copia della ricevuta del BONIFICO BANCARIO* via mail all'indirizzo info@psicologilombardia.it o fax al numero 0332-1692633

Modulo iscrizione Corso Mindfulness

Cognome

Nome

C.F.

Luogo e data di nascita

Comune di residenza

Indirizzo n.

Cap Prov.

Tel. Cell.

E-mail

Eventuale Partita I.V.A. per la fatturazione

DICHIARAZIONE SOSTITUTIVA DI CERTIFICAZIONE

(ART.46 D.P.R. 445 del 28/12/2000)

Il/La sottoscritto/a

Nato/a a

il

Con residenza anagrafica nel Comune di

Via

n.

Consapevole delle sanzioni penali, nel caso di dichiarazioni non veritiere e falsità negli atti, richiamate dall'art. 76 del D.P.R. 445 del 28/12/2000.

DICHIARA

di essere iscritta alla Facoltà di Psicologia/Medicina dell'Università di

di essere Laureata in Psicologia/Medicina

Firma

IMPORTANTE

L'annullamento dell'iscrizione al corso/master deve pervenire per iscritto via fax al num. 0332/1692633 o posta a mezzo raccomandata con a/r almeno 14 giorni prima dell'inizio del corso/master.

La mancata disdetta entro 14 giorni dalla data di inizio del corso daranno luogo ad una fatturazione, a titolo di penale, pari al 50% dell'intero costo del corso/master.

In caso di ritardato pagamento saranno applicati gli effetti del D.Lgs. 231 del 07/11/2002

Luogo e data Firma

Informativa ai sensi della legge 675/96 e D. Lgs 30/6/2003 n. 196 (Privacy)

Il/la sottoscritto/a autorizza gli Enti organizzatori al trattamento dei dati personali con procedure automatiche e/o manuali, nel rispetto delle norme sulla privacy. In ogni momento, a norma di legge, potrò avere accesso ai miei dati e richiedere la modifica o la cancellazione.

Luogo e data Firma



SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Tel. 0332-16.91.539

ORARI

Da Lunedì a Venerdì dalle 09:30 alle 12:30

E- MAIL: info@psicologilombardia.it

SITO: www.psicologilombardia.it



Punta il tuo smartphone sul QR Code ed accedi al sito di **APL** per conoscere la nostra Associazione ed i servizi offerti.

Seguici su
Facebook

