



CORSO MINDFULNESS 19 - 20 marzo 2016

TRATTARE LA DEPRESSIONE ATTRAVERSO LA MINDFULNESS: TERAPIA COGNITIVA DI GRUPPO

Docente

Marco Gradassi

*Psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo è dirigente Psicologo presso L'Azienda Sanitaria di Trento,
Docente presso l'Università degli Studi di Verona.*

*Studio di filosofia, discipline orientali, integra questi approcci con i progressi attuali nelle
neuroscienze, che ne dimostrano l'efficacia nella gestione dell'ansia, della depressione e del
dolore cronico.*

*Per Tecniche Nuove ha pubblicato nel 2007 Le origini della malattia e nel 2009 Un corpo da
ascoltare.*

Tutor

Schettino Sonia

*Psicologa, psicoterapeuta. Lavora nell'ambito della psicologia clinica, della psicologia della
salute e nella formazione*

Sede

Peschiera del Garda

Studio e Sede Legale

LiberaMente Srl - Trento, Piazza Pasi 8 – segreteria@liberamente.info



www.liberamente.info

PROGRAMMA

Il **protocollo di terapia di gruppo** basata sulla Mindfulness per la depressione consiste in **percorsi strutturati**, generalmente in otto incontri, che gradualmente permettono di coltivare, attraverso pratiche meditative uno stato mentale di **consapevolezza**.

Il percorso accompagna le persone a prendersi cura di se stesse per vivere in modo più sano, imparando ad adattarsi alle circostanze della vita e alleviando la sofferenza che accompagna disturbi fisici, mentali e comportamentali.

Attuali studi in neuroscienze riportano l'efficacia di questo protocollo, e ne dimostrano un grado di efficacia pari all'uso di psicofarmaci, con il vantaggio di non avere effetti collaterali.

Verranno sperimentate le 8 settimane di protocollo:

Sabato 19 marzo 2016

- 9.00 Presentazione dei partecipanti
- 9.15 Introduzione teorica al protocollo
- 10.15 I Pratica delle tecniche di gruppo: Il pilota automatico
- 11.30 Pausa caffè
- 11:45 II Pratica delle tecniche di gruppo: Gestire le difese
- 13:00 Pausa pranzo
- 14:00 Ripresa dei lavori: condivisione e scambio sulle tematiche svolte
- 14:15 III Pratica delle tecniche di gruppo: Mindfulness del respiro e del movimento
- 15:45 IV Pratica delle tecniche di gruppo: Restare nel momento presente
- 17:00 Discussione di gruppo
- 18:00 Termine dei lavori

Domenica 20 marzo 2016

- 9.00 Ripresa dei lavori
- 9.15 V Pratica delle tecniche di gruppo: Accettazione
- 10.30 VI Pratica delle tecniche di gruppo: I pensieri non sono fatti
- 11.30 Pausa caffè
- 11:45 VII Pratica delle tecniche di gruppo: Come posso prendermi cura di me
- 13:00 Pausa pranzo
- 14:00 Condivisione e scambio sulle tematiche svolte
- 14:30 VIII Pratica delle tecniche di gruppo: Competenze apprese per gestire gli stati emotivi
- 15:45 Esiti della terapia di gruppo: monitoraggio dell'intero percorso
- 17:00 Partecipanti/attori: simulazione di alcune sessioni del protocollo
- 17:45 Verifica finale degli apprendimenti





METODOLOGIA

Didattica esperienziale: simulazione del reale svolgimento del gruppo terapeutico

OBIETTIVI

Attraverso il corso il partecipante potrà acquisire le

- competenze pratiche specifiche per imparare ad affrontare le situazioni difficili e/o stressanti;
- tecniche per divenire più coscienti dell'interazione mente/corpo;
- conoscenza del protocollo Mindfulness per il trattamento della depressione

Destinatari: Laureati in Medicina e in Psicologia

Sede: c/o Parc Hotel Paradiso & Golf Resort – Via Valeggio – Peschiera sul Garda

Costi: 200,00 euro più iva (244,00 onnicomprensivi) da versare mediante bonifico bancario a LiberaMente Srl, Sparkasse Sede di Trento – IBAN: IT94 D 06045 01801 000005000223

ECM: In attesa di accreditamento

Per ulteriori informazioni: Sonia Schettino 347 6004671

È necessario compilare il modulo di iscrizione alla [pagina online](#) e inviare ricevuta di pagamento all'indirizzo di posta elettronica: segreteria@liberamente.info **entro il 10 marzo 2015**

Studio e Sede Legale

LiberaMente Srl - Trento, Piazza Pasi 8 – segreteria@liberamente.info



www.liberamente.info