



C.S.C.P.

Centro Scuole Counseling e Psicoterapia

Provider ECM N°4661

2 - 3 Aprile 2016

Sede: via Ricasoli n. 7 - Firenze

CREDITI ECM 21,7

Dott.ssa Sara Alberti

Psicologa, psicoterapeuta cognitivo comportamentale
ad indirizzo forense

La mindfulness intesa come "consapevolezza non giudicante del momento presente, coltivata attraverso il prestare attenzione", non è solamente una pratica meditativa ma un insieme di principi e strumenti operativi che focalizzano l'attenzione e mirano alla riduzione dello stress e della sofferenza e ha come obiettivo quello di salvaguardare e mantenere il benessere acquisito attraverso un percorso profondo e consapevole di cambiamento. Anche la letteratura scientifica degli ultimi trent'anni ha verificato le potenzialità operative della mindfulness, evidenziando, attraverso un'ampia opera di ricerca, gli effetti benefici di tale disciplina, sull'organismo e sulla mente. 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 della salute e nuove strategie terapeutiche sia in ambito medico sia psicologico. Per tali motivi, la mindfulness è sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, medicina comportamentale e in ambito educativo e trova quindi ampia applicazione sia nei trattamenti dei disturbi psicopatologici e nell'ambito del benessere sia in contesti psicosociali, in programmi di intervento nelle carceri e nelle scuole, nelle organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress, ossia alla sofferenza, sia fisica sia psicologica. La mindfulness rappresenta, dunque, un innovativo strumento e un prezioso alleato per il lavoro clinico.



Mindfulness

**un passepartout
per il ben-essere • II edizione**

SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO

Per info e iscrizioni

**www.cscp.it
info@cscp.it
tel.055 294670**

PROGRAMMA DEL SEMINARIO

SABATO 2 APRILE

- 09:00 - 09:15** Arrivo e registrazione dei partecipanti
- 09:15 - 11:15** Mindfulness: di che cosa si tratta - Le componenti della mindfulness
- Mindfulness e consapevolezza
- 11:15 - 11:30** Coffee break
- 11:30 - 12:00** - Consapevolezza del respiro - Consapevolezza del corpo: body scan
- 12:00 - 13:00** - I nostri pensieri e lo smog psicologico - Come gestire ed eliminare lo smog psicologico attraverso l'analisi funzionale - Pillole di act e esercizi di defusione
- 13:00 - 13:30** La meditazione seduta
- 13:30 - 14:30** Pausa pranzo
- 14:30 - 15:30** Le nostre emozioni: emozioni tristi, emozioni arrabbiate, emozioni vietate, emozioni liberatorie

- 15:30 - 16:30** - Meditazione un viaggio nelle nostre emozioni - Meditazione amorevolezza verso se stessi
- 16:30 - 16:45** Coffee break
- 16:45 - 18:45** Esercitazioni di gruppo relativamente alle tematiche affrontate
- 18:45 - 19:00** Conclusioni e saluti

DOMENICA 3 APRILE

- 09:00 - 11:00** La mindfulness nei disturbi psicopatologici
- 11:00 - 11:15** Coffee break
- 11:15 - 12:15** Yoga consapevole
- 12:15 - 13:30** - Mindfulness e comunicazione ecologica - Pillole di assertività
- 13:30 - 14:30** Pausa pranzo
- 14:30 - 15:15** La mindfulness nella vita di tutti i giorni
- 15:15 - 16:30** Meditazione camminata
- 16:30 - 16:45** Coffee break
- 16:45 - 18:30** Esercitazioni di gruppo
- 18:30 - 19:30** Verifica finale dell'apprendimento



C.S.C.P.

Centro Scuole Counseling e Psicoterapia
Provider ECM N°4661

CREDITI ECM 21,7

Mindfulness

un passepartout per il ben-essere • Il edizione

L'accreditamento è stato richiesto per le seguenti categorie professionali: Psicologi; Psicologi psicoterapeuti; Medici chirurghi con le seguenti discipline: Cure palliative; Endocrinologia; Geriatria; Igiene degli alimenti e della nutrizione; Medicina del lavoro e sicurezza negli ambienti di lavoro; Medicina dello sport; Medicina di comunità; Medicina fisica e riabilitazione; Medicina generale (Medici di famiglia); Medicina termale; Neurologia; Neuropsichiatria infantile; Pediatria; Oncologia; Ortopedia e traumatologia; Pediatria (Pediatri di libera scelta); Psichiatria; Psicoterapia; Scienza dell'alimentazione e dietetica.

C.S.C.P. - Via Ricasoli n. 7 - FIRENZE - tel. 055 294670
www.cscp.it - info@cscp.it

