



C.S.C.P.

CENTRO SCUOLE COUNSELING E PSICOTERAPIA

Provider ECM n°4661



C.S.C.P.

CENTRO SCUOLE COUNSELING E PSICOTERAPIA

Provider ECM n°4661

L'accreditamento è stato richiesto per le seguenti categorie professionali:

Psicologi;

Psicologi Psicoterapeuti;

Medici chirurghi con le seguenti discipline:

Geriatria; Igiene degli alimenti e della nutrizione; Medicina del lavoro e sicurezza degli ambienti di lavoro; Medicina dello sport; Medicina di comunità; Medicina fisica e riabilitazione; Medicina generale (Medici di famiglia); Medici termali; Neuropsichiatria infantile; Oncologia; Ortopedia e traumatologia; Pediatria; 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



18 Giugno 2016

Sede: via Ricasoli n. 7 - Firenze

Mindfulness

Il movimento consapevole

SEMINARIO DI APPROFONDIMENTO - Crediti ECM 10.5

Dott.ssa Sara Alberti

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale ad indirizzo forense

Per informazioni e iscrizioni

www.cscp.it - info@cscp.it - 055 294670



Mindfulness

Il movimento consapevole

18 Giugno 2016

Sede: via Ricasoli n. 7 - Firenze

Dott.ssa Sara Alberti

Psicologa e 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. Tale tecnica introduce un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza, propone un atteggiamento della mente non giudicante, una modalità di essere in contatto con la testa e con il cuore, a ciò che accade dentro e fuori di noi nel momento presente. Consiste nell’essere più proattivi nei confronti del proprio vivere, della propria salute e del proprio benessere, attraverso la cura del corpo e della mente. La mindfulness, dunque, sostiene e incoraggia la sinergia e il dialogo costruttivo mente – corpo e può risultare uno strumento operativo utile per focalizzare l’attenzione sul corpo e sul movimento, intesi come fonti di comunicazione e di relazione e come mezzi per potenziare ed affinare la conoscenza di sé e dell’ambiente circostante . Può rappresentare, quindi, un prezioso alleato per il lavoro clinico e per la relazione terapeutica e di cura con il paziente.

Sabato 18 Giugno 2016

- 09:00 - 09:15** Arrivo e registrazione dei partecipanti
- 09:15 - 11:15** Il risveglio corporeo: impariamo a conoscere la nostra pesantezza - Le nostre corazze - Anatomia di una corazza - I tipi di corazze
- 11:15 - 11:30** Coffee break
- 11:30 - 12:00** Consapevolezza del respiro
Consapevolezza del corpo: body scan
- 12:00 - 13:00** La mente che soffre il corpo che parla. Il corpo come cantastorie, messaggero e testimone della mente
- 13:00 - 13:30** Yoga consapevole - Meditazione della montagna
- 13:30 - 14:30** Pausa pranzo
- 14:30 - 15:30** Il corpo e la percezione di noi - Il corpo che abitiamo come metafora e veicolo della nostra esperienza interna - Il corpo come rifugio - Il corpo come luogo inospitale
- 15:30 - 16:30** Meditazione dei movimenti consapevoli
- Meditazione amorevolezza verso se stessi
- 16:30 - 16:45** Coffee break
- 16:45 - 17:45** La relazione con l’altro attraverso il corpo
- Dal linguaggio del corpo al corpo come linguaggio
- Il corpo e il territorio: spazi e confini nella relazione con l’altro
- 17:45 - 18:45** Un viaggio esperienziale attraverso il movimento consapevole
- 18:45 - 19:15** Verifica dell’apprendimento