



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

Mindfulness un passepartout per il ben-essere

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

- Psicologi
- Psicologi psicoterapeuti
- Medici chirurghi con le seguenti discipline:
Psichiatria, Psicoterapia, Geriatria, Neurologia,
Cure palliative, Medicina dello sport, Medicina
di comunità, Oncologia, Medicina fisica e
riabilitazione, Endocrinologia, Medicina termale.



Mindfulness un passepartout per il ben-essere

20 - 21 giugno 2015

Sede: via Ricasoli 7 - Firenze



**WEEK END FORMATIVO PER PSICOLOGI,
MEDICI, PSICOTERAPEUTI**

Crediti ECM 21,7

Dott.ssa Sara Alberti

Psicologa, psicoterapeuta cognitivo comportamentale
ad indirizzo forense

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

Per informazioni e iscrizioni
www.cscp.it - info@cscp.it - 055 294670



Mindfulness

un passepartout per il ben-essere

Firenze 20 - 21 giugno 2015

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.

Il corso si propone di favorire un percorso di consapevolezza delle proprie modalità di porsi in relazione, individuare nuove opzioni possibili e riflettere sulle dinamiche emotive e relazionali presenti nella relazione d'aiuto.

Sabato 20 Giugno 2015

9:00 - 9:15

Arrivo e registrazione dei partecipanti

13:00 - 13:30

• La meditazione seduta

13:30 - 14:30 Pausa pranzo

9:15 - 11:15

- Mindfulness: di che cosa si tratta
- Le componenti della mindfulness
- Mindfulness e consapevolezza

14:30 - 15:30

• Le nostre emozioni: emozioni tristi, emozioni arrabbiate, emozioni vietate, emozioni liberatorie

11:15 - 11:30 Pausa caffè

15:30 - 16:30

• Meditazione un viaggio nelle nostre emozioni
• Meditazione amorevolezza verso se stessi

11:30 - 12:00

- Consapevolezza del respiro
- Consapevolezza del corpo: body scan

16:30 - 16:45 Pausa caffè

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

16:45 - 18:45

• Esercitazioni di gruppo relativamente alle tematiche affrontate

18:45 - 19:00

Conclusioni e saluti

Domenica 21 Giugno 2015

9:00 - 11:00

- La mindfulness nei disturbi psicopatologici

14:30 - 15:15

• La mindfulness nella vita di tutti i giorni

11:00 - 11:15 Pausa caffè

15:15 - 16:30

• Meditazione camminata

11:15 - 12:15

- Yoga consapevole

16:30 - 16:45 Pausa caffè

12:15 - 13:30

- Mindfulness e comunicazione ecologica
- Pillole di assertività

16:45 - 18:30

• Esercitazioni di gruppo

18:30 - 19:30

Verifica dell'apprendimento
Conclusioni e saluti