

"IL PROGRAMMA MBSR (MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION)"

*Percorso formativo per operatori delle relazioni d'aiuto
e per gli interessati a superare stress e fatiche*

CTA - Centro di Terapia dell'Adolescenza
Via Valparaiso 10/6, Milano (MM2 Sant'Agostino)

**Sarà rilasciato attestato di partecipazione, come
indicato dal centro Motus Mundi di Padova e dai centri
USA Center for Mindfulness e dall'University of
Massachusetts Medical School (UMASS), garanti del
protocollo MBSR presentato.**



Le pratiche di mindfulness (di consapevolezza corporea e mentale) si rifanno ad antiche pratiche di meditazione, sedimentate nel corso di millenni in Oriente e ora diffusissime in tutto il mondo, adottate dai sistemi sanitari nazionali, nel sistema scolastico e nelle aziende in molti paesi per accrescere il benessere personale.

La prospettiva della mindfulness introduce un modo profondamente nuovo, attento e non giudicante, per entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi; un modo per prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando la capacità di stare nel presente; un metodo per gestire stress e dolore, ma anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana; una capacità intrinseca a noi esseri umani, che va semplicemente riscoperta.

Questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse della ricerca scientifica in medicina, nelle neuroscienze, in psicoterapia e in ambito educativo.

Il Programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) è stato sviluppato anni fa da Jon Kabat-Zinn e da una équipe di scienziati, medici, ricercatori di Boston, che hanno dato vita al Center for Mindfulness della Facoltà di Medicina dell'Università del Massachusetts. L'MBSR si avvale di consolidate conferme scientifiche sui benefici per l'organismo, il cervello e la salute mentale.

Programma, sede e orari

Verrà proposto nella sua interezza il programma MBSR, strutturato in 8 incontri più 1, di cui 8 della durata di 2 ore ed 1 della durata di 6 ore. Gli incontri saranno di qualità esperienziale e saranno orientati all'apprendimento di diverse pratiche di mindfulness.

Il corso di formazione si terrà presso il CTA - Centro di Terapia dell'Adolescenza, Via Valparaiso 10/6, Milano (MM2 Sant'Agostino), nelle seguenti giornate:

1° incontro	giovedì 21 marzo 2019	17.30 - 19.30
2° incontro	giovedì 28 marzo 2019	17.30 - 19.30
3° incontro	giovedì 4 aprile 2019	17.30 - 19.30
4° incontro	giovedì 11 aprile 2019	17.30 - 19.30
5° incontro	giovedì 18 aprile 2019	17.30 - 19.30
6° incontro	giovedì 9 maggio 2019	17.30 - 19.30
7° incontro	sabato 11 maggio 2019	09.00 - 16.00
8° incontro	giovedì 16 maggio 2019	17.30 - 19.30
9° incontro	giovedì 23 maggio 2019	17.30 - 19.30



In collaborazione con



Obiettivi del programma

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un'attenzione e un'attitudine non giudicante

Metodologia

Il programma prevede una metodologia attiva in cui i corsisti saranno coinvolti in:

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Pratiche di yoga e stretching dolce con movimenti corporei accessibili a tutti
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Pratiche quotidiane con ausili audio e cartacei a supporto

Conduttori del corso

Bianca Bertetti. Psicologa e psicoterapeuta, docente di Psicologia all'Università Cattolica di Brescia e alle Scuole di Psicoterapia IRIS e COIRAG di Milano; CTU presso la sezione famiglia del Tribunale Ordinario di Milano, formatrice, tra l'altro, sulle tematiche della resilienza e della mindfulness in età evolutiva e adulta. E' insegnante di yoga e di Mindfulness. Conduce gruppi di Mindfulness per genitori, studenti e adulti seguendo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e il programma MBSR di Jon Kabat Zinn. E' autrice di numerose pubblicazioni tra le quali *"Adolescenti consapevoli. La mindfulness per superare con resilienza le sfide della crescita"* (2018) Franco Angeli, Milano.

Rossana Candia. Psicologa e psicoterapeuta dell'infanzia e dell'adolescenza, si occupa del disagio minorile e del sostegno alla genitorialità. È coordinatrice di un nido privato di Milano. Da anni è impegnata a diffondere la mindfulness in ambito educativo ed è istruttrice di mindfulness per bambini – metodo Youth mindfulness dell'Università di Glasgow. Insegnante di mindfulness e del programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), sviluppato da Jon Kabat-Zinn; si è formata presso il Center for Mindfulness, Umass, USA. Ha collaborato al testo di Bianca Bertetti: *"Adolescenti consapevoli. La mindfulness per superare con resilienza le sfide della crescita"* (2018), Ed. Franco Angeli, Milano.

Destinatari

Il percorso formativo è rivolto agli operatori delle relazioni di aiuto: psicoterapeuti, psicologi, psichiatri, neuropsichiatri infantili, operatori che operano nei contesti sanitari, psicosociali ed educativi, insegnanti, mediatori familiari, counselor, studenti delle scuole di specializzazione in psicoterapia, studenti universitari. È rivolto altresì a tutti coloro che sono interessati alla tematica.

Al termine del corso sarà rilasciato attestato di partecipazione, come indicato dal centro Motus Mundi di Padova e dai centri USA Center for Mindfulness e dall'University of Massachusetts Medical School (UMASS), garanti del protocollo MBSR presentato.

Il numero dei posti è limitato; il corso sarà attivato con il raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Sarà inoltre richiesto il riconoscimento da Assocounseling per i counselor iscritti al registro nazionale.

Costi

Il costo del corso è di € 350,00. Per allievi ed ex allievi della Scuola IRIS, della Scuola di Counseling Sistemico dell'età evolutiva del CTA, del Corso di Mediazione Familiare Sistemica del CTA, per studenti e specializzandi, per i soci AITF e Centri Co.Me.Te il costo è di € 300,00.

Per informazioni e iscrizioni

Segreteria Organizzativa CTA, Via Valparaiso, 10/6 – 20144 Milano (lun-ven, dalle 9.00 alle 19.00)

Tel.: 02 29511150, Fax: 02/70057944

E-mail: formazione@centrocta.it

Sito internet: www.centrocta.it



In collaborazione con

