



Corso di formazione annuale

MINDFULNESS: CORSO INTRODUTTIVO

A cura di Vincenzo D'Ambrosio

Programma del Corso:

La pratica della Mindfulness o presenza consapevole a partire dagli studi di Kabat-Zinn si è diffusa nell'ambito della Terapia Cognitivo Comportamentale soprattutto a partire dai risultati empirici ottenuti nell'incrementare la resilienza in pazienti con disturbi d'ansia e depressivi come forma di auto aiuto e sviluppo di capacità relative alla complessità del potenziale umano. L'atteggiamento di accettazione non giudicante con l'esperienza del momento presente consente di trovare nuove modalità per aprirsi alle sensazioni del corpo e ai sentimenti dando un notevole apporto nel ritrovare la propria armonia interiore e un valido contributo nella conoscenza di sé.

ORARI E DATE

Sono previsti 2 incontri strutturati in 3 ore ciascuno dalle 9.30 alle 12.30
Il corso si terrà presso la sede di iserdip – Via Clerici, 10 – 20122 Milano

Primo modulo - 9 Marzo 2012 dalle 9.30 alle 12.30

- Principi generali e aspetti teorici della Mindfulness
- Perché la Mindfulness funziona
- Le ricerche e i protocolli di Kabat-Zinn
- Il pilota automatico la modalità del fare
- La modalità dell'essere
- La pratica: Body-scan
- Esercitazioni
- Conclusioni

Secondo modulo - 30 Marzo 2012 dalle 9.30 alle 12.30

- Meditazione e consapevolezza
 - L'importanza del qui ed ora
 - Il cervello istintivo, emozionale e cognitivo
- L'avversione
- La meditazione vipassana
- La pratica
- Esercitazione

PARTECIPANTI:

minimo 10 – massimo 20 (Psicologi, Psicoterapeuti e Psichiatri)

COSTO DEL CORSO:

La quota di partecipazione € 160.00 (rimborsabili solo in caso di annullamento del corso da parte di ISeRDIP)

La Direzione ha facoltà di non attivare il corso qualora non si raggiunga il numero minimo di partecipanti.
verranno richiesti crediti ECM alla regione Lombardia per Psicologi, Psicoterapeuti e Medici (psichiatri)



ISeRDIP
Membership
of the World
Federation
for Mental Health
(WFMH)

Istituto
per lo Studio
e la Ricerca
sui Disturbi Psicici
Soc. Coop. Onlus

Istituto con Sistema Qualità Certificato da TÜV Italia
UNI EN ISO 9001:2008



Spedire al numero di fax 02.89093358 o via posta c/o Iserdip via Clerici, 10 – 20121 Milano

SCHEDA DI ISCRIZIONE:

MINDFULNESS: CORSO INTRODUTTIVO

Nome e cognome
Indirizzo
Cap
Città
Luogo e data di nascita
Codice Fiscale e Part. Iva
Telefono
Cellulare
E-mail
Qualifica <input type="checkbox"/> psicologo psicoterapeuta <input type="checkbox"/> psichiatra psicoterapeuta
Ente di appartenenza

Quota di partecipazione: € 160.00 + 1.81 (marca da bollo) rimborsabili solo in caso di annullamento del corso da parte di ISeRDIP

L'iscrizione è vincolata dalla ricezione di una mail di conferma da parte di iserdip.

Modalità di pagamento:

Bonifico bancario intestato a ISeRDIP Soc. Coop.

IBAN: IT93K0558401621000000044761 - specificando il titolo del corso come causale

Assegno bancario non trasferibile intestato a ISeRDIP

La Direzione ha facoltà di non attivare il corso qualora non si raggiunga il numero minimo di partecipanti.

Autorizzo il trattamento dei miei dati personali ai sensi della Legge 196/2003

Data

Firma