

Mindfulness-Based Stress Reduction

Programma per la riduzione dello stress
basato sulla consapevolezza.

Condotto da **Vincenzo D'Ambrosio**

Programma del Corso:

Mindfulness significa "La consapevolezza che emerge nel portare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento, per momento, con intenzione, nel momento presente e in modo non giudicante.". Il potere terapeutico e liberatorio di questo stato di presenza mentale è al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, medicina e in ambito educativo.

L'MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction program è il programma di applicazione della mindfulness elaborato da Jon Kabat-Zinn, presso il Center for Mindfulness alla Medical School University of Massachusetts .

La presenza al di là delle parole, dei concetti, del pensare, dell'intendere, implica una modalità di comprensione non concettuale, di semplice attenzione cosciente a ciò che appare nella mente, ed apre la possibilità alla disidentificazione dei contenuti mentali, un atto di profonda potenzialità terapeutica.

Il programma consiste di 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2.5 h circa, più un sabato 'intensivo' (dalle 10 alle 17.30) e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra, che richiedono l'impegno di circa 45 minuti

ORARI E DATE

Un percorso di **8 settimane**: una sessione a settimana il **venerdì mattina dalle h 10,00-12,30** e un sabato intensivo.

Si consiglia d'indossare un abbigliamento comodo e chi lo desidera può portare il cuscino personale per meditare.

DATE:

1/02/2019 dalle 10 alle 12.30

8/02/2019 dalle 10 alle 12.30

15/02/2019 dalle 10 alle 12.30

22/02/2019 dalle 10 alle 12.30

01//03/2019 dalle 10 alle 12.30

8/03/2019 dalle 10 alle 12.30

9/03/2019 dalle 10 alle 17.30

15/03/2019 dalle 10 alle 12.30

22/03/2019 dalle 10 alle 12.30

PARTECIPANTI:

minimo 7 – massimo 15 (psicologi, psicoterapeuti, psichiatri)

COSTO DEL CORSO:

Quota di partecipazione:

€ 452.00 (rimborsabili solo in caso di annullamento del corso da parte di ISeRDIP)

€ 227.00 per gli allievi iscritti alla scuola di specializzazione Iserdip

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione

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

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

SCHEDA DI ISCRIZIONE:

Mindfulness-Based Stress Reduction
Riduzione dello stress basato sulla consapevolezza

Nome e cognome _____

Indirizzo _____

Cap _____ Città _____

Luogo e data di nascita _____

Codice Fiscale e Part. Iva _____

Telefono _____

Cellulare: _____

E-mail _____

Qualifica psicologo psicoterapeuta

psichiatra psicoterapeuta

psicologo

Ente di appartenenza _____

Quota di partecipazione:

- € 452.00 (rimborsabili solo in caso di annullamento del corso da parte di ISeRDIP)

- € 227.00 per gli allievi iscritti alla scuola di specializzazione 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: IT93K055840162100000044761 - 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