

# 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.

### Primo modulo

#### 11/05 dalle 10 alle 13

- 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

#### 1/06 dalle 10 alle 13

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

### ORARI E DATE

Sono previsti 2 incontri strutturati in 3 ore ciascuno dalle 10 alle 13: 11/05 e 1/06

Il corso si terrà presso la sede di iserdip – Via Clerici, 10 – 20121 Milano

### PARTECIPANTI:

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

### COSTO DEL CORSO:

La quota di partecipazione € 162.00 (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**

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

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  psicologo psicoterapeuta

psichiatra psicoterapeuta

psicologo

altro (specificare) \_\_\_\_\_

Ente di appartenenza \_\_\_\_\_

Quota di partecipazione: € 162.00 (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: euro 162,00 (160.00 + 2,00 marca da bollo)

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