

R.S. Dott.ssa Margherita Baruffi

CENTRO ARCO

DOCENTE: Dott. Stefano Marchi

Psicologo e psicoterapeuta ad orientamento Cognitivo-Comportamentale, dottore di ricerca in Psicologia della Comunicazione e dei Processi Linguistici. Docente e supervisore dell'Associazione Italiana Analisi e Motivazione del Comportamento (AIAMC - www.aiamc.it) di cui è membro del Consiglio Direttivo. Cofondatore dell'Istituto per le Applicazioni della Mindfulness alla psicoterapia e alla medicina (www.minfulnessitalia.org). Dal 2009 si è formato nel campo della terapia cognitivo-comportamentale di terza generazione e le applicazione della mindfulness con Michael Chaskalson e Claran Saunders (Università di Bangor, UK) collaborando con Pietro Spagnolo alla costruzione di corsi e strumenti didattici rivolti ai colleghi. Si occupa di attività clinica a Milano e Treviso presso il CENTROMOSES di cui è condirettore (www.centromoses.it).

TUTOR: Dott.ssa Barbara Bulla

DESTINATARI

L'evento è accreditato ECM/CPD - 20 CF ed è rivolto a Medici, Psicologi, Psicoterapeuti, Educatori Professionali, Fisioterapisti, Dietisti, Logopedisti e Infermieri.



MODALITA' DI ISCRIZIONE

Tramite scheda di iscrizione allegata o reperibile sul sito www.centroarco.it da inviare all'indirizzo email:



QUOTA DI ISCRIZIONE E MODALITA' DI PAGAMENTO

Quota di iscrizione: € 200,00 (+IVA 22%)

A seguito della conferma di iscrizione da parte della segreteria, tramite bonifico bancario

IBAN: IT32F0569611000000007276X01

Intestato a Arco s.r.l.



**LA MINDFULNESS NELLA
RELAZIONE D'AIUTO.**

**DALLA PROPRIA
ESPERIENZA
ALL'APPROCCIO CLINICO**

15 e 30 Aprile

2016

www.centroarco.it
email: segreteria@centroarco.it
telefono: +39 3664139316

Via Pegreffi 5
Sondrio

Sondrio
via Bernina, 1
Sala conferenze Hotel Vittoria

PRESENTAZIONE

Il termine "Mindfulness" si riferisce a una attenzione consapevole, intenzionale e non giudicante alla propria esperienza nel momento in cui essa viene vissuta.

La Mindfulness introduce degli elementi di straordinaria novità: insegna ad essere consapevoli e a stare in contatto con gli elementi che caratterizzano il presente momento dopo momento (qualsiasi esso sia). Essere mindful implica essere consapevoli dell'attività della propria mente risvegliandosi da quanto viene vissuto in modo automatico e riappropriandosi delle proprie esperienze quotidiane.

La mindfulness è considerata dalla comunità scientifica uno degli strumenti più efficaci ed avanzati per affrontare le problematiche relative allo stress e per migliorare la risposta naturale dell'organismo anche nelle malattie fisiche. E' altresì uno strumento prezioso per migliorare le proprie capacità in tutti gli ambiti di relazione, da quelli familiari a quelli professionali. La pratica costante della mindfulness favorisce la consapevolezza del proprio mondo interno e aiuta a non identificarsi con i propri "contenuti mentali", ovvero ad attuare una distinzione tra "me" e "la mia mente". Aumentando la consapevolezza dei propri stati mentali e di quelli degli altri, la pratica favorisce lo sviluppo di una maggiore capacità di accoglienza, apertura e rispetto verso se stessi e gli altri.

Questo corso intende far scoprire ai partecipanti le vaste potenzialità di utilizzo della mindfulness per se stessi, la propria crescita personale e le ricadute nella professione. Durante il corso i partecipanti verranno introdotti ai metodi ed alle tecniche di utilizzazione della mindfulness. I partecipanti potranno dunque avere una percezione diretta di alcuni strumenti e alcune tecniche basilari per se stessi, per l'attività clinica e per i propri pazienti

PROGRAMMA

Il corso si articolerà in due giornate a carattere prevalentemente pratico e si rivolge a tutti i professionisti che sono interessati ad imparare e praticare la Mindfulness per prendersi cura del proprio stress fisico e mentale ed aumentare la propria capacità di stare efficacemente nella relazione di cura. Durante le giornate i partecipanti saranno guidati alla pratica della mindfulness (meditazione del respiro, meditazione del corpo, meditazione dei pensieri) e saranno invitati a descrivere e condividere la loro esperienza. La pratica della mindfulness sarà accompagnata dalla presentazione di alcuni temi specifici:

Prima giornata

- Un primo approccio: di cosa si tratta, da dove origina, come funziona
- introduzione alla pratica personale
- Mindfulness per se stessi: prendersi cura di sé, stare in contatto con la propria esperienza, affrontare lo stress e le difficoltà
- Una panoramica sugli utilizzi pratici della Mindfulness in campo terapeutico

Compiti a casa

Seconda giornata

- Perché la Mindfulness funziona? I processi coinvolti
- Le ricadute dei principi e della pratica di Mindfulness nella relazione di aiuto
- Indicazioni per il proseguimento della pratica a casa

Orario per entrambe le giornate:

Registrazione ore 8:50

Pausa pranzo dalle 13:00 alle 14:00

Termine ore 18:00

scheda di iscrizione

LA MINDFULNESS NELLA RELAZIONE D'AIUTO. DALLA PROPRIA ESPERIENZA ALL'APPROCCIO CLINICO

Sede: Sondrio, Via Bernina 1. Sala conferenze Hotel Vittoria

Date: 15 e 30 aprile 2016

Cognome _____

Nome _____

Data e luogo di nascita _____

Residente in _____

Via/Piazza _____ n° _____

Tel _____

email _____

Professione _____

C.F./P.I. _____

Specificare se:

Libero professionista

Dipendente Ente Pubblico

Dipendente Ente Privato

Altro _____

Le iscrizioni dovranno pervenire via email alla segreteria Arco entro il 12/04/2016

Firma _____