

4. Scheda sintetica

La presente scheda verrà pubblicata sul sito di AssoCounseling affinché l'aggiornamento possa essere promosso tra i soci.

Titolo dell'aggiornamento	MBSR – IL PROGRAMMA DI RIDUZIONE DELLO STRESS ATTRAVERSO LA MINDFULNESS
Ente erogante	Berne Counseling – Scuola Superiore di Counseling
Durata espressa in ore	23
Date e orari di svolgimento	Giovedì 12 ottobre 2017 ore 17.30-20.00 Giovedì 19, 26 ottobre 2017 Giovedì 9, 16, 23 e 30 novembre 2017 Giovedì 14 dicembre 2017 ore 18.00-20.00 Sabato 25 novembre 2017 ore 10.00-16.30
Sede di svolgimento	Centro Berne Due, Via Caprera 4/6, Milano MM Linea 2, fermata S.Agostino
Costi onnicomprensivi a carico del discente	€ 350,00 (*) (*) metà all'iscrizione e saldo entro dieci giorni dalla data di inizio

<p>Programma dettagliato</p>	<p>La Mindfulness è la forma laica della meditazione di consapevolezza, derivante dalle antiche tradizioni buddiste orientali. Mindfulness si riferisce alla capacità umana di essere attenti alla propria esperienza con saggezza, una capacità che tutti abbiamo, occorre solo ritrovarla. E coltivarla. Mindfulness è l'essere consapevoli della propria mente, del proprio corpo, del proprio cuore, momento per momento, con accettazione e senza giudizio. Questa connessione con se stessi permette una maggiore comprensione della propria vita interiore e aiuta a riconoscere i propri modelli automatici di reazione, quelli che utilizziamo, al di là della consapevolezza, quando affrontiamo situazioni difficili e stressanti per noi. Ci permette di disinnescare quel "pilota automatico" che guida antiche e radicate abitudini ormai non più vantaggiose per noi. Aiutandoci a gestire i sentimenti difficili, la Mindfulness diventa una potente strategia per far fronte allo stress emotivo.</p> <p>Il protocollo MBSR E' stato sviluppato alla fine degli anni '70 da Jon Kabat Zinn presso l'Università del Massachusetts. Il programma si svolge in 8 sessioni settimanali di gruppo di 2 ore ciascuna, più una giornata di sabato di 6 ore, tra il 6° e il 7° incontro. Sono incontri di qualità esperienziale in cui verranno proposte diverse pratiche di Mindfulness (consapevolezza del respiro, dei pensieri, delle sensazioni, delle emozioni. Consapevolezza del corpo anche attraverso movimenti di yoga e stretching). Ci saranno momenti di riflessione e condivisione dell'esperienza, dialogo di gruppo ed esercizi di comunicazione mindfulness per migliorare la consapevolezza nella vita quotidiana. Saranno forniti supporti e proposti esercizi guidati da svolgere a casa quotidianamente.</p>
<p>A chi si rivolge</p>	<p>Non è una forma di psicoterapia ed è <u>quindi rivolta a tutti</u>. A coloro che vogliono far del bene a se stessi, che vogliono privilegiare la modalità dell' essere a quella del fare, che vogliono smettere di correre e di affannarsi, che vogliono sapersi fermare respirando, che vogliono imparare ad immergersi nelle acque calme e profonde quando in superficie arrivano le tempeste, che vogliono cercare un luogo stabile e quieto dentro di sé dove trovare riparo dalle avversità della vita.</p>
<p>Numero massimo dei partecipanti</p>	<p>15</p>
<p>Nominativi dei docenti / relatori</p>	<p>Anna Brambilla</p>
<p>Materiale rilasciato</p>	<p><input type="checkbox"/> Attestato di partecipazione</p>
<p>Materiale didattico consegnato al discente</p>	
<p>Contatti per informazioni</p>	<p>02 4987357 info@bernecounseling.it</p>
<p>Procedura di iscrizione</p>	<p>È necessario contattare la segreteria: 02 4987357 info@bernecounseling.it</p>

Varie	<p>La presentazione del Corso avverrà giovedì 21 settembre 2017 presso il Centro Berne, in piazza Vesuvio 19 a Milano (è necessaria la prenotazione).</p> <p>Conduce il Corso la dott. Anna Brambilla, psicologa, psicoterapeuta, partner del Centro Berne. Da anni si occupa di Mindfulness, anche applicata al contesto clinico.</p> <p>Formata alla <i>Core Process Psychotherapy</i> presso il <i>Karuna Institute di Londra</i> che da decenni si occupa di integrazione tra Psicologie Orientali e Psicologie Occidentali.</p> <p>Formata al MBSR dal <i>Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts</i>.</p>
-------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------