



ISTITUTO SKINNER

Corso Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR

Giornata di presentazione – incontro zero

22 aprile 2022 – dalle 18.30 alle 20.30

L'incontro zero è una sessione di orientamento utile a chiarire cos'è e cosa non la mindfulness e il protocollo MBSR.

È offerto in modo **gratuito** e rivolto alle persone già iscritte al corso e aperto a tutte quelle che desiderano avere maggiori informazioni e chiarimenti sulla mindfulness, il protocollo MBSR e la successiva formazione.

Prevede inoltre l'illustrazione dell'approfondimento clinico previsto in ogni sessione.

L'attribuzione di crediti ECM con esame finale qualificano il corso come formativo oltre che esperienziale.

Durante l'incontro zero verranno trattati i seguenti punti.

- Cos'è la mindfulness?
- Definizione, origini storiche e descrizione del protocollo MBSR
- Come si diventa istruttori MBSR
- Esercitazione pratica di brevi meditazioni mindfulness
- L'utilizzo della Mindfulness in ambito cognitivo-comportamentale
- Answer and Question

L'incontro di presentazione si terrà **venerdì 22 aprile dalle 18.30 alle 20.30** in modalità telematica mediante piattaforma Zoom.

Per informazioni e iscrizioni

[CORSO MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION - MBSR](#)