



ISTITUTO SKINNER

# *Mindfulness*

**Corso online - 50 ECM**

**MBSR**

*Mindfulness-Based-Stress-Reduction*

**Riduzione dello stress attraverso la consapevolezza**

DOCENTI: Dott.ssa Sara Pelli e Dott.ssa Giuliana Mossolani

*Direttore scientifico*  
*Prof. Antonino Tamburello*

## **Presentazione**

Il protocollo MBSR *Mindfulness-based-stress-reduction* è un programma di riduzione dello stress formulato da Jon Kabat Zinn, professore presso l'Università di Worcester in Massachusetts, alla fine degli anni '70. È un programma sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale e rivolto a tutte le persone che sperimentano piccoli e grandi stress a cui quotidianamente sono esposti e ai quali reagiscono generalmente con stati di ansia, di inquietudine, pensieri ricorrenti, umore depresso, alterazione del sonno e comportamenti compulsivi riguardo l'alimentazione, disturbi fisici e somatici.

La mindfulness con le sue meditazioni di consapevolezza ci permette di essere consapevoli del momento presente, di riconoscere e modificare le reazioni automatiche e disfunzionali causa di stress e sofferenza e di rispondere anziché reagire a tali eventi. Ci insegna a riconoscere e accogliere emozioni ed esperienze negative mediante un nuovo modo di relazionarci ad esse.

Il protocollo, scientificamente validato, ormai *evidence-based*, ha mostrato come la pratica di mindfulness comporti significativi benefici alla salute, migliorando la gestione delle emozioni, le capacità attentive e riducendo diversi sintomi e disturbi fisici espressione dello stress.

Il senso del corso MBSR è quello di proporre una prima introduzione alle pratiche di mindfulness al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress, inteso come disagio fisico e psicologico.

## Il nostro valore aggiunto

L'Istituto Skinner propone l'MBSR seguendo rigorosamente i temi delle sessioni e la conduzione del programma che corrispondono al 90% al protocollo originale di Kabat-Zinn, così come proposto dal *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts Medical School*.

Vengono introdotte alcune varianti che intendono favorire ed estendere l'applicazione della mindfulness alla vita quotidiana; si tratta di alcune mini-meditazioni di tre minuti da usare nei momenti difficili, verranno sperimentate dai partecipanti durante il corso e ricevute come materiale aggiuntivo del programma.

Rafforzando così l'intenzione di base del programma MBSR che è fondato sull'apprendimento di un metodo che incoraggia a sviluppare un profondo livello di ricerca e sperimentazione nell'applicare alla vita quotidiana la mindfulness.

Si richiede infatti la disponibilità di praticare a casa alcuni esercizi di meditazione e altri semplici compiti che hanno lo scopo di consolidare l'apprendimento fatto durante le sessioni del protocollo ed estendere la pratica di consapevolezza alla vita quotidiana.

Il corso è guidato da MBSR *Trainer* qualificati secondo le linee guida internazionali, con comprovata esperienza di conduzione di protocolli mindfulness.

## Struttura

Il corso prevede otto incontri di gruppo della durata di 2 ore, una giornata di pratica intensiva, un incontro zero di presentazione e uno follow-up.

Al termine di ogni incontro i partecipanti ricevono le istruzioni e i materiali necessari per proseguire nella pratica personale, da svolgere a casa tra un incontro e l'altro.

Temi degli incontri

Sessione 1	Comprendere che quello che c'è di integro in noi è più di ciò che è malato
Sessione 2	Esplorare la percezione e le possibilità di risposta creativa allo stress
Sessione 3	Scoprire il piacere e il potere dell'essere presenti
Sessione 4	Comprendere l'impatto dello stress
Sessione 5	Rispondere vs Reagire allo stress
Sessione 6	Lavorare con le situazioni difficili
Sessione 7	Coltivare la consapevolezza e la gentilezza verso se stessi e gli altri
Sessione 8	Estendere la mindfulness alla propria quotidianità

Le attività del corso prevedono:

- pratiche guidate di meditazione di consapevolezza;
- lavoro sul corpo: mindful yoga e movimento consapevole;
- esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana;
- pratica quotidiana a casa da svolgere con l'ausilio dei file MP3;
- condivisione con l'istruttore e con il gruppo dell'esperienza

Sono divise in:

- Pratica Formale: meditazione mindfulness svolte durante le sessioni del corso
- Pratica Informale: homework quotidiani da praticare per riuscire a gestire lo stress nel quotidiano ed estendere la consapevolezza alla vita quotidiana

È prevista inoltre la **somministrazione del questionario** M.A.A.S. *Mindfulness Attention Awareness Scale* (Carlson & Brown, 2005) in fase iniziale e terminale del protocollo e un feedback di metà percorso mediante apposito questionario.

### **Benefici derivati dalla partecipazione al corso MBSR**

Negli ultimi anni la ricerca scientifica nell'ambito delle neuroscienze ha mostrato un interesse esponenziale per lo studio degli effetti della pratica di *Mindfulness*, con risultati empirici che ne sostengono l'efficacia sia per aumentare il benessere, che per ridurre il malessere.

Gli studi neuroscientifici sulla mindfulness e sul protocollo MBSR mostrano come l'impegno quotidiano nel praticare la meditazione possa riattivare la neuroplasticità del cervello in due mesi. Ciò significa che è possibile promuovere l'integrazione neurale che permette una capacità aumentata di gestire gli eventi stressanti.

Le otto settimane di durata del corso MBSR sono il tempo minimo necessario affinché si producano effetti significativi per la riduzione dello stress: vengono rafforzati i meccanismi di controllo cognitivo delle aree cerebrali prefrontali, favorendo una diminuzione delle attività nelle aree deputate all'elaborazione delle emozioni, come l'amigdala, permettendo un cambiamento funzionale e strutturale.

Molti studi scientifici hanno evidenziato che le persone che terminano il corso presentano:

- una riduzione dei sintomi fisici e psicologici
- maggiore capacità di rilassarsi
- aumentate capacità di affrontare efficacemente situazioni stressanti
- miglioramento delle capacità attentive
- migliorata concentrazione
- 

### **Destinatari**

**Il protocollo MBSR è proposto:**

- **in ambito clinico** rivolto a specifiche problematiche in primis lo stress, disturbi dell'arousal e sintomi correlati dello stress (Medico, Psicologo, Assistente sanitario, Dietista, Educatore professionale, Fisioterapista, Infermiere, Logopedista, Ostetrica, Tecnico della riabilitazione psichiatrica, Terapista della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva, Terapista occupazionale);
- **alle persone** che desiderano conoscere e approfondire l'uso della meditazione mindfulness nella riduzione dello stress e riconoscere mediante la consapevolezza mindfulness gli schemi abituali e disfunzionali di risposta;
- **come primo step esperienziale necessario per conseguire la qualifica di istruttore Mindfulness** e per iniziare a familiarizzare con le pratiche di meditazione e di yoga consapevole potendone sperimentare personalmente gli effetti e gli ostacoli possibili

*Non è richiesta alcuna esperienza pregressa di meditazione o conoscenza della mindfulness.*

## Perché partecipare?

- Per conoscere meglio la mindfulness
- Per ridurre lo stress del quotidiano con le pratiche di consapevolezza e apprendere un modo più sereno di vivere ogni situazione
- Per iniziare il primo livello di conoscenza necessario per proseguire nella formazione in mindfulness trainer

## Cosa è incluso nel corso MBSR:

- Otto incontri settimanali online
- Giornata di pratica intensiva
- Registrazione audio delle meditazioni e materiali di studio
- Possibilità di contattare il trainer mediante chatt whatsapp
- Attestato finale di partecipazione

## Quota di partecipazione

La quota complessiva di partecipazione al corso è di 350 Euro + IVA (22%) pagabili in 3 rate:

I rata 150 Euro al momento dell'iscrizione

II rata 100 Euro da versare entro il 30 maggio 2021

III rata 100 Euro da versare entro il 15 giugno 2021

## Sede

Il corso si svolgerà in modalità online mediante piattaforma Zoom.

Inizio 21 maggio 2021, fine 9 luglio 2021.

Le lezioni si svolgeranno il venerdì con orario 18.00- 20.00, con la frequenza di un incontro a settimana e una giornata intensiva.

## Attestato finale

Al Termine del corso sarà consegnato un attestato di formazione in **Mindfulness-Based-Stress-Reduction**, rilasciato dall'Istituto Skinner e i relativi **crediti ECM**.

Il rilascio dei crediti ECM per i medici, gli psicologi e le altre figure sanitarie, è subordinato al superamento della prova finale (test a risposta multipla).

L'esame potrà essere effettuato soltanto da chi ha i requisiti necessari per poter ricevere gli ECM.

## Informazioni

[www.istituto-skinner.it](http://www.istituto-skinner.it)

[mailbox@istituto-skinner.it](mailto:mailbox@istituto-skinner.it)

Tel. 064828136 - 064828171 – 3804380907 - 3921029755