



ISTITUTO SKINNER

Mindfulness

Corso online – 50 ECM

Corso Mindfulness-Based-Stress-Reduction e Self Compassion 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 protocollo MBSR è proposto come primo step esperienziale necessario per conseguire la qualifica di istruttore Mindfulness.

La partecipazione al corso MBSR rilascia un attestato di partecipazione valido per poter proseguire nella formazione di istruttore del protocollo MBSR.

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.

All'interno del corso, in sinergia con il protocollo MBSR, si analizzeranno le possibili applicazioni cliniche dei singoli esercizi di meditazione nei contesti clinici di intervento in un'ottica cognitivo-comportamentale con riferimenti ed esercizi di Self-Compassion.

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 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 protocollo MBSR

| | |
|------------|--|
| 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 |

Temi degli incontri applicazioni cliniche e Self-compassion

| | |
|------------|---|
| Sessione 1 | La mindfulness e la self-compassion in psicologia clinica |
| Sessione 2 | La mindfulness dei pensieri |
| Sessione 3 | La mindfulness delle emozioni |
| Sessione 4 | La self-compassion |
| Sessione 5 | La Resistenza funzionale e la resistenza disfunzionale |
| Sessione 6 | Lavorare con le emozioni difficili |
| Sessione 7 | Lavorare con le relazioni difficili |
| Sessione 8 | La mindfulness e la self-compassion nella vita quotidiana: esercizi |

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;
- sviluppo ed analisi delle possibili applicazioni cliniche della Mindfulness e della self-compassion;
- esercizi di self-compassion
- 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 Corso è rivolto a psicologi, psicoterapeuti, medici, psichiatri e neuropsichiatri infantili.

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 chat 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 7 aprile 2023

III rata 100 Euro da versare entro il 19 maggio 2023

Sede

Il corso si svolgerà in modalità online mediante piattaforma Zoom.

Le lezioni si svolgeranno il venerdì con orario 18.30- 20.30, con la frequenza di un incontro a settimana e due giornate intensive. La prova finale si svolgerà in modalità online (test a risposta multipla).

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**.

Previsto il rilascio di 50 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

mailbox@istituto-skinner.it

Tel. 064828136 - 064828171 – 3804380907 - 3470175775