

DESCRIZIONE DEL PROGETTO FORMATIVO

TITOLO MINDFULNESS EXPERIENTIAL/PROFESSIONAL TRAINING

DATA: 16 - 18 gennaio ; 20 – 22 febbraio; 20 – 22 marzo 2015

SEDE CON INDIRIZZO: Excel Montemario, via degli Scolopi 31 00136, Roma

RESPONSABILE SCIENTIFICO Loredana Vistarini psicologa psicoterapeuta

TIPO DI FORMAZIONE Formazione di tipo residenziale RES

RAZIONALE SCIENTIFICO

Il Mindfulness Professional Training ha l'obiettivo di fornire ai partecipanti una formazione teorico-pratica riguardo ai protocolli Mindfulness Based. Particolare attenzione viene posta all'applicazione dei protocolli in ambito clinico, all'interno di percorsi terapeutici, riabilitativi di assistenza e di cura. I contenuti teorici e pratici intendono ampliare e specificare le conoscenze inerenti i più recenti contributi e studi scientifici riguardanti la Mindfulness, in ambito clinico, di promozione della salute, in ambito educativo e formativo.

OBIETTIVO Percorsi clinico assistenziali/diagnostici/riabilitativi/profili di assistenza/profili di cura

RISULTATI ATTESI

qualificare operatori della salute psico-fisica nella teoria, nell' applicazione clinica e nella ricerca affinché essi possano utilizzare i protocolli Mindfulness Based in psicoterapia, nella medicina comportamentale e in altri specifici ambiti all'interno di percorsi clinico assistenziali, riabilitativi, di assistenza, di cura della salute, della formazione e integrare le potenzialità della Mindfulness nel proprio specifico setting di intervento.

ORE DI FORMAZIONE: 65,5

DESTINATARI DELLA FORMAZIONE Tutte le professioni / Tutte le discipline
Massimo 33 partecipanti

CREDITI FORMATIVI: 50

MODALITA' DI ISCRIZIONE

La modalità di iscrizione consiste nella compilazione della domanda di iscrizione, di un questionario, dell'invio del proprio curriculum vitae, al quale segue un colloquio di iscrizione. Tutta la documentazione viene fatta pervenire tramite posta elettronica all'indirizzo della segreteria organizzativa.

EVENTO NON SPONSORIZZATO

MODALITA' DIDATTICHE

Le modalità didattiche consistono in lezioni frontali, role playing e lavori esperienziali di gruppo

METODO DI VERIFICA

La prova finale consiste nello svolgimento di una traccia attinente al programma svolto, da svilupparsi in 40 righe. Vengono presentate tracce da distribuire in modalità random fra i partecipanti.

PROGRAMMA DELL'EVENTO

1° modulo 16 -18 gennaio 2015

Venerdì 16 gennaio 2015 dalle ore 14,00 alle ore 19,00

ore 14.00 -15.00 : Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
Presentazione contenuti e modalità del corso
parte esperienziale:meditazione di consapevolezza e condivisione della pratica

ore 15 - 16.45: Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
parte teorica: origini della mindfulness e delle pratiche di consapevolezza
modalità di conduzione delle pratiche di consapevolezza

ore 16.45-17.00: pausa

ore 17.00 – 19.00: Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
parte esperienziale: pratiche presenti nel programma MBSR
Role playing delle pratiche proposte a piccoli gruppi
Condivisione e feedback degli insegnanti

Sabato 17 Gennaio 2015 dalle ore 09,00 alle ore 19,00

ore 9.00 – 9.30: Dott.ssa Paola Mamone
parte esperienziale: pratica di meditazione di consapevolezza

ore 9.30 – 10.45: Dott.ssa Paola Mamone
Parte teorica: Mindfulness e psicologia della salute

ore 10.45 – 11.00: pausa

ore 11.00 - 13.00:Dott.ssa Paola Mamone
Parte teorica: Mindfulness e psicologia della salute

Ore 13 -14 pausa

Ore 14 -14.30: Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
Parte esperienziale: Pratica di meditazione di consapevolezza

14.30 – 16.45: Dott.ssa Bianca Pescatori, Dott.ssa Loredana Vistarini
parte teorica: stress, origini, cause, modalità di risposta

Ore 16.45 – 17.00 pausa

Ore 17.00 – 19.00 Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
Parte esperienziale: pratiche riguardanti la gestione dello stress presenti nel programma MBSR
Role Playing: delle pratiche sperimentate in piccoli gruppi
Condivisione e feedback dell'insegnante.

Domenica 18 gennaio dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Ore 9.00 – 9.30: Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
Parte esperienziale: pratica di meditazione di consapevolezza

Ore 9.30 – 10.45 : Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
parte teorica: stress reazione e risposta

10.45 – 11.00 pausa

11.00 - 13.00: Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
parte esperienziale: esperienza di consapevolezza legata a situazioni di vita stressanti e proposte di strategie
condivisione e feedback degli insegnanti
Consegna del lavoro da svolgere a casa

2° modulo 20 – 22 febbraio 2015

Venerdì 20 febbraio dalle ore 14.00 alle ore 19.00

Ore 14.00 - 15.00 Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
Parte esperienziale: Pratica di meditazione di consapevolezza e condivisione

Ore 15.00 – 16.45
Parte teorica: la mindfulness nelle relazioni

Ore 16.45 –17.00 pausa

Ore 17.00 – 19.00
Parte esperienziale delle pratiche di mindfulness presenti nel programma MBSR
Role playing delle pratiche proposte
Condivisione e feedback degli insegnanti

Sabato 21 febbraio dalle ore 9.00 alle ore 19.00

Ore 9.00 – 9.30 Dott.ssa Neva Papacristou
Parte esperienziale: Pratica di meditazione di consapevolezza

Ore 9.30 – 10.30 Dott.ssa Neva Papacristou
Parte teorica: Origini della Mindfulness e delle pratiche di consapevolezza nella meditazione vipassana

Ore 10.30 – 10.45 pausa

Ore 10.45 – 13.00 Dott.ssa Neva Papacristou
Parte esperienziale: Pratica di meditazione di consapevolezza
Parte teorica: Le radici della sofferenza e la via per la coltivazione di stati mentali salutarì

Ore 13.00 –14.00 pausa pranzo

Ore 14.00 – 14.30 Dott.ssa Neva Papacristou
Parte esperienziale: pratica di meditazione di consapevolezza

Ore 14.30 – 16.45 Dott.ssa Neva Papacristou
Parte teorica: Meditazione Vipassana, e la mindfulness

Ore 16.45 – 17.00 pausa

Ore 17.00 – 19.00 Dott.ssa Neva Papacristou
Parte esperienziale: pratica di meditazione di consapevolezza
Parte teorica: La meditazione di consapevolezza benefici per la salute

Domenica 22 febbraio dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Ore 9.00 – 10.00 Dott.ssa Neva Papacristou
Parte esperienziale: pratica di meditazione di consapevolezza e condivisione dell'esperienza

10.00 – 10.45
parte teorica: mindfulness e meditazione di consapevolezza

10.45 – 11.00 pausa

11.00 – 13.00
parte esperienziale: pratica di consapevolezza
parte teorica: mindfulness e pratiche meditative
condivisione del weekend
consegna del lavoro da svolgere a casa durante il mese

3° modulo – 20 – 22 marzo 2015

Venerdì 20 marzo 2014 ore 14.00 – ore 19.00

ore 14.00 – 16.45 Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
parte esperienziale: pratica di consapevolezza
role playing di conduzione di pratica di consapevolezza

ore 16.45 – 17.00 pausa

ore 17.00 – ore 19.00 Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
parte teorica: origini del programmi Mindfulness
il programma MBSR per la riduzione dello stress
condivisione e domande

Sabato 21 marzo dalle ore 9.00 alle ore 19.00

Ore 9.00 - 10.45 Dott.ssa Bianca Pescatori, Dott.ssa Loredana Vistarini
Parte esperienziale: Pratica di consapevolezza e condivisione
Parte teorica: struttura del programma MBSR

10.45 -11.00 pausa

11.00 – 13.00 Dott.ssa Bianca Pescatori, Dott.ssa Loredana Vistarini
parte teorica: struttura del programma MBSR
condivisione e domande

13 – 14 pausa pranzo

14 – 16.45 Dott.ssa Bianca Pescatori, Dott.ssa Loredana Vistarini
parte esperienziale: pratica di consapevolezza, condivisione dell'esperienza
parte teorica: struttura del programma MBSR

16.45 – 17.00 pausa

17.00 – 19.00 Dott.ssa Bianca Pescatori, Loredana Vistarini
parte esperienziale: pratica di consapevolezza e condivisione
parte teorica: struttura del programma MBSR
condivisione e domande

Domenica 22 marzo dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Ore 9.00 – 10.45 Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
Parte esperienziale: pratica di meditazione di consapevolezza e condivisione
Parte teorica: struttura del programma MBSR

Ore 10.45 – 11 pausa

Ore 11 – 12 Dott.ssa Pescatori, Dott.ssa Vistarini
Parte esperienziale: laboratorio di pratica

Ore 12 – 13 verifica ECM

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

MONDO MINDFUL SRL

Via Trionfale 81

Roma

Marika Nuti

Te. 3771322782

Email segreteriacentromindfulness@gmail.com

CURRICULUM DOCENTI

Loredana Vistarini

Psicologo clinico e psicoterapeuta a orientamento cognitivista costruttivista. Didatta presso varie scuole di specializzazione in psicoterapia. Ha completato i tre livelli del Professional Training presso il CFM (Center For Mindfulness) dell'Università di Boston, USA. Ha conseguito inoltre dal CFM, prima in Italia, l'abilitazione (Teacher Certification) all'insegnamento del protocollo MBSR. Abilitato istruttore MBCT, conduce gruppi clinici, training professionali e corsi aziendali nell'ambito della mindfulness. Insegnante yoga: diploma ISFY (federazione Italiana Yoga), fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness. Docente nel Master "Mindfulness, clinica, pratica e neuroscienze" organizzato dall'Università di Roma La Sapienza, dipartimento di medicina e psicologia in collaborazione con il CISM.

Bianca Pescatori

Psicoterapeuta ad orientamento psicodinamico e cognitivista. Ha inoltre una formazione in Psicoterapia Psicoanalitica per l'Infanzia e l'adolescenza, in Psiconcologia e in Psicoterapia transpersonale. Ha approfondito l'intervento per i disturbi gravi di personalità secondo il modello Cognitivista-Evoluzionista. Istruttore MBSR e MBCT, conduce gruppi clinici, training professionali e aziendali nell'ambito della Mindfulness. Studia e pratica meditazione Vipassana da molti anni. Fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness Docente nel Master "Mindfulness: clinica, pratica e neuroscienze" organizzato dall'Università di Roma La Sapienza, dipartimento di medicina e psicologia in collaborazione con il CISM.

Neva Papacristou

Laureata in filosofia, è socio fondatore e insegnante guida dell'A.Me.Co. Studia e pratica il Dharma dal 1984, sia con Corrado Pensa sia con insegnanti dell'Insight Meditation Society (Barre, USA) e del Cambridge Insight Meditation Centre (Cambridge, USA) in Europa e in USA. Si è laureata in Filosofia con una tesi su Ajahn Sumedho. Nel 2005 è stata invitata a insegnare il Dharma e la meditazione vipassana da Corrado Pensa e da Larry Rosenberg, insegnante senior dell'Insight Meditation Society e insegnante guida del Cambridge Insight Meditation Center. È traduttrice di testi di Dharma ed interprete in ritiri guidati da insegnanti dell'Insight Meditation Society o di altri Centri ad esso collegati. Collabora alla rivista Sati scrivendo articoli di Dharma. Docente nel Master "Mindfulness: clinica, pratica e neuroscienze" organizzato dall'Università di Roma La Sapienza, dipartimento di medicina e psicologia in collaborazione con il CISM.

Paola Mamone

Dottore di Ricerca in Psicologia Cognitiva e Psicoterapeuta ad orientamento sistemico è specializzata in Psicoterapia familiare e Psicologia Clinica. Co-fondatrice della Società Italiana di Psicologia della Salute è parte del comitato editoriale dell'omonima rivista. Insegna Psicologia della Formazione nella Scuola di Specializzazione in Psicologia della Salute della Sapienza, Università di Roma e da 25 anni offre corsi di formazione sul cambiamento e lo sviluppo consapevole in ambito educativo, sociale e sanitario. E' impegnata in processi di ricerca-intervento partecipata per la promozione del ben-essere psicosociale e della competenza a convivere, in contesti istituzionali ed organizzativi. Studia e pratica meditazione zen nella tradizione di Thich Nhat Hanh dal 2003. E' istruttrice senior MBSR e fa parte del Consiglio Direttivo del CISM.

TUTOR

Marika Nuti

Psicologa counselor, insegnante mindfulness, formatasi durante il 1° training di formazione per insegnanti mindfulness organizzato dal Centro Italiano studi Mindfulness anno 2009/2010. Dal 2011 è membro del consiglio direttivo del Centro Italiano Studi Mindfulness dove si occupa degli aspetti organizzativi. E' tutor sia per quanto riguarda i gruppi che in ambito formativo per il Mindfulness experiential/Professional training. Segue gruppi di meditazione e yoga. Pratica la libera professione come psicologa e counselor, in formazione presso la scuola di psicoterapia Istituto Gestalt Firenze.