

CORSO



**MINDFULNESS
IN
RELAZIONE**

*Training per sviluppare equilibrio calma ed empatia
attraverso la pratica della meditazione*

7/8 giugno 2014 - 6/7 settembre 2014 - 18/19 ottobre 2014

Borgo di Pomaia
Via Poggiberna, 38
Pomaia di Santa Luce (PISA)

RAZIONALE:

Durante il corso verrà presentata la metodologia della “**Mindfulness in Relazione**” con momenti teorici che definiscono che cos'è la Mindfulness e come utilizzarla in un setting di relazione d'aiuto. Questa metodologia è un'integrazione della pratica della consapevolezza e dell'ascolto attivo. Tale modello può essere utilizzato all'interno di diversi stili terapeutici e relazioni d'aiuto in quanto l'attenzione è orientata alla percezione sensoriale ed al flusso psichico piuttosto che ai contenuti di senso.

Mindfulness è la capacità di accogliere ogni esperienza con la forza della pace mentale e con il coraggio del cuore.

L'empatia è la capacità di sentire la propria sofferenza e la sofferenza dell'altro senza farsene travolgere, ma utilizzandola per sviluppare la compassione intesa come il desiderio che il paziente sia libero dalla sofferenza, e lo sviluppo delle sue potenzialità.

E' la forza interiore che ci aiuta a vedere le cose nella prospettiva universale e a trascendere l'io narcisista.

L'OBIETTIVO del corso è quello di offrire strumenti per coltivare e sviluppare stati mentali che sono alla base dell'equilibrio emotivo, della salute psicofisica e del ben-essere in una sinergia terapeutica con il paziente/utente.

Il training alla “**Mindfulness in Relazione**” è un metodo che permette di riconoscere le emozioni e saperle gestire, fornendo strumenti per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana e ridurre lo stress.

La tradizione contemplativa buddista a cui si ispira la “**Mindfulness in Relazione**” è stata studiata e verificata con i moderni strumenti della psicologia e delle neuroscienze. Risulta di comprovata efficacia nel trattamento dei disturbi psicosomatici, dei disturbi d'ansia e della depressione.

Inoltre apprendere gli strumenti della Mindfulness favorisce la consapevolezza dei meccanismi mentali dell'operatore della relazione d'aiuto e si è rivelato utile come supporto alla psicoterapia personale e come mezzo di evoluzione, cambiamento e crescita.

Formarsi alla “**Mindfulness in Relazione**” *inoltre* vuol dire sviluppare gradualmente un modo d'essere, un'attitudine costruttiva e altruistica, che comprende una matura capacità di prendersi cura di sé e di relazionarsi agli altri in modo empatico. In tal senso le competenze acquisite nel percorso possono essere efficacemente utilizzate nei diversi ambiti della vita relazionale e professionale.

IL METODO Il training prevede lezioni teoriche e ampie parti esperienziali basate su pratiche meditative (individuali e di gruppo) ed esercitazioni. Tra un incontro e l'altro ogni partecipante sarà invitato e sostenuto a proseguire la pratica meditativa e gli esercizi con l'obiettivo di dare continuità ed approfondire l'esperienza.

Il Corso residenziale permette di immergersi completamente in un lavoro profondo su di se e costruire il tempo per lavorare su relazioni autentiche e profonde. Ci saranno momenti di elaborazione teorica del modello Mindfulness in relazione, alternati a momenti di pratica di meditazione. Al termine di ciascuna giornata sarà previsto un momento di confronto su casi specifici.

DESTINATARI crediti ECM:

Psicologi, Psicoterapeuti, Medici Specialisti in Psichiatria, Neurologia, Neuropsichiatria infantile, Infermieri e Fisioterapisti.

PARTECIPAZIONE E CREDITI ECM

Il corso permette l'acquisizione di **50 crediti ECM**.

L'attestato crediti ECM sarà rilasciato solo ed esclusivamente a coloro che avranno preso parte al 100 % delle ore previste nei tre incontri ed avranno superato il test di apprendimento ECM.

PROGRAMMA: Il corso residenziale prevede 3 moduli di 2 giorni ciascuno con i seguenti orari:

il sabato dalle ore 9.00 alle ore 19,30

la domenica ore dalle ore 9,00 alle ore 18,00

Le date previste sono 7/8 giugno 2014 - 6/7 settembre 2014 - 18/19 ottobre 2014

Primo Modulo (7/8 giugno 2014) Stabilizzare la mente

Cosa è la meditazione. Come meditare. Rilassamento, stabilità e lucidità mentale. Risorse e ostacoli. Cosa è la consapevolezza e a cosa può esserci utile. *La consapevolezza: presenza mentale e non giudizio.* La consapevolezza nel corpo e del respiro. Il respiro come porto di approdo nei momenti di stress durante la quotidianità. *L'accoglienza:* oltre la lotta con se stessi e con la realtà. *La consapevolezza sensoriale: riprendere i sensi.* la consapevolezza sensoriale e la tecnica del continuum di consapevolezza. Trovare sollievo nell'apertura all'esperienza.

Secondo Modulo (6/7 settembre 2014) Emozioni e pensieri

La consapevolezza dei pensieri e degli stati mentali. Le emozioni come interrelazione tra pensiero e sensazione corporea. *Bramosia e rabbia.* La dinamica contatto/stimolo - reattività mentale. Le "due frecce". Attaccamento e rabbia, accettazione e accoglienza. *Gli inganni dell'io narcisista* - La componente egoica, l'attaccamento al sé ed il sé sano. Identificazione, disidentificazione e interdipendenza. La pratica del lasciar andare o lasciare che sia.

Terzo Modulo (18/19 ottobre 2014) Portare la meditazione nelle relazioni e nel quotidiano

Giornata intensiva di pratica: la meditazione a due, le risorse dell'ascolto e della condivisione nel contesto della consapevolezza non giudicante. *L'apertura della mente.* Lo spazio aperto e spontaneo della pura consapevolezza. *L'equanimità, equilibrio tra gli opposti.* Come uscire dalla polarità. La pura consapevolezza come base per compassione gioia e amore

DOCENTI

Vincenzo Tallarico e' psicologo analista, terapeuta del Sand Play; già membro dell'Associazione Italiana di Psicologia Analitica (A.I.P.A.) e della IAAP (International Association for Analytical Psychology), è cofondatore del Mindfulness Project (2003), di cui è docente; insegnante di meditazione secondo la tradizione buddhista tibetana. Nel 1978 ha incontrato il buddhismo nella persona di Lama Thubten Yesce e si è formato con Dora Kalff, analista junghiana allieva diretta di C.G. Jung; da allora ha dedicato la sua ricerca personale e professionale ad un lavoro di integrazione della psicologia occidentale e orientale. Ha tenuto seminari di psicologia in diverse città d'Italia e ha insegnato psicologia e meditazione in alcune città europee presso centri buddhisti italiani, associazioni yoga, università e scuole di formazione di psicoterapia, per diffondere un approccio comparativo tra tecniche e metodologie occidentali e orientali. <http://www.tallarico.it> mail vincenzo@tallarico.it

Sonia Bortolotto è laureata in Filosofia, specializzata in formazione per adulti e comunicazione d'impresa. Tiene da più di dieci anni corsi di formazione del settore sanitario nelle specifiche tematiche della comunicazione organizzativa e nella comunicazione medico paziente. Nel 2007 ha portato a termine la scuola di Mindfulness project. Quattordici anni fa ha incontrato il buddhismo tibetano e da allora lo pratica.

PROVIDER ECM - SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

Briefing Studio S.r.l.

Provider Standard E.C.M. n. 136

Via Novecchio, 10 - 56121 Ospedaletto (PI)
Tel. 050 981242 - Fax 050 7217495 - Cell. 3482201270
Web: www.briefingstudio.it - vmetta@briefingstudio.it
info@briefingstudio.it - briefingstudiosrl@pec.it

ISCRIZIONI - QUOTA DI ISCRIZIONE

COSTO: 770,00 € iva inclusa

Il Corso prevede massimo 20 partecipanti e avrà luogo solo se verrà raggiunto il numero minimo di 15 partecipanti.

Le iscrizioni verranno chiuse il 3 Giugno 2014

TEMPISTICA PER I PAGAMENTI

Al momento dell'iscrizione 170,00 €
600,00 € a Saldo entro il 3 Giugno 2014

Il pagamento riportante la causale: il Nome, Cognome, Titolo del Corso, Anticipo/Saldo deve essere effettuato a mezzo bonifico bancario o con carta di credito sul conto corrente bancario intestato a: BRIEFING STUDIO S.r.l. Via Novecchio,10 56121 Ospedaletto – Pisa

Codice IBAN: **IT 53 V 01030 14008 000000358127**

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Iscrizione online alla pagina <http://www.briefingstudio.it/eventi-in-programma.html>

PRENOTAZIONE PERNOTTAMENTI E SERVIZI

Contattare direttamente:

Borgo di Pomaia
Via Poggiberna 38, - 56064 Pomaia di Santa Luce (PISA)
Tel 050 685035 - Fax 050 685036
Mail: info@borgodipomaia.it - <http://www.borgodipomaia.it>