



CORSO “MINDFULNESS: UN PASSEPARTOUT PER IL BEN-ESSERE”
Weekend formativo per Psicologi, Medici, Psicoterapeuti

Docente: Dott.ssa Sara Alberti
Psicologa, Psicoterapeuta cognitivo comportamentale ad indirizzo forense

SABATO 20 E DOMENICA 21 GIUGNO 2015
Via Ricasoli, 7 Firenze presso CSCP

CREDITI ECM 21,7

La mindfulness intesa come “consapevolezza non giudicante del momento presente, coltivata attraverso il prestare attenzione”, non è solamente una pratica meditativa ma un insieme di principi e strumenti operativi che focalizzano l’attenzione e mirano alla riduzione dello stress e della sofferenza e ha come obiettivo quello di salvaguardare e mantenere il benessere acquisito attraverso un percorso profondo e consapevole di cambiamento.

Anche la letteratura scientifica degli ultimi trent’anni ha verificato le potenzialità operative della mindfulness, evidenziando, attraverso un’ampia opera di ricerca, gli effetti benefici di tale disciplina, sull’organismo e sulla mente.

Gli esiti di queste ricerche hanno contribuito a strutturare, coerentemente con il cambio di paradigma che sta avvenendo in ambito sanitario, un nuovo modello teorico della salute e nuove strategie terapeutiche sia in ambito medico che psicologico.

Per tali motivi, la mindfulness è sempre più al centro dell’interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, medicina comportamentale e in ambito educativo e trova quindi ampia applicazione sia nei trattamenti dei disturbi psicopatologici e nell’ambito del benessere sia in contesti psicosociali, in programmi di intervento nelle carceri e nelle scuole, nelle organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress, ossia alla sofferenza, sia fisica sia psicologica. La mindfulness rappresenta, dunque, un innovativo strumento e un prezioso alleato per il lavoro clinico.

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	1



C.S.C.P.

Centro Scuole Counseling e Psicoterapia
Provider ECM n° 4661



I **crediti ECM** sono stati richiesti per le seguenti figure professionali:

- Psicologi
- Psicologi Psicoterapeuti
- Medici chirurghi con le seguenti discipline: Psicoterapia, Psichiatria, Geriatria, Neurologia, Cure palliative, Medicina dello sport, Medicina di comunità, Oncologia, Medicina fisica e riabilitazione, Endocrinologia.

PROGRAMMA

Sabato 20 Giugno 2015

09:00 - 09:15 Arrivo e registrazione dei partecipanti

09:15 - 11:15

- Mindfulness: di che cosa si tratta
- Le componenti della mindfulness
- Mindfulness e consapevolezza

11:15 - 11:30 Pausa caffè

11:30 - 12:00

- Consapevolezza del respiro
- Consapevolezza del corpo: body scan

12:00 - 13:00

- I nostri pensieri e lo smog psicologico
- Come gestire ed eliminare lo smog psicologico attraverso l'analisi funzionale
- Pillole di act e esercizi di defusione

13:00 - 13:30

- La meditazione seduta

13:30 - 14:30 Pausa pranzo

14:30 - 15:30

- Le nostre emozioni: emozioni tristi, emozioni arrabbiate, emozioni vietate, emozioni liberatorie

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	2



15:30 - 16:30

- Meditazione un viaggio nelle nostre emozioni
- Meditazione amorevolezza verso se stessi

16:30 - 16:45 Pausa caffè

16:45 - 18:45

- Esercitazioni di gruppo relativamente alle tematiche affrontate

18:45 - 19:00 Conclusioni e saluti

Domenica 21 Giugno 2015

09:00 - 11:00

- La mindfulness nei disturbi psicopatologici

11:00 - 11:15 Pausa caffè

11:15 - 12:15

- Yoga consapevole

12:15 - 13:30

- Mindfulness e comunicazione ecologica
- Pillole di assertività

13:30 - 14:30 Pausa pranzo

14:30 - 15:15

- La mindfulness nella vita di tutti i giorni

15:15 - 16:30

- Meditazione camminata

16:30 - 16:45 Pausa caffè

16:45 - 18:30

- Esercitazioni di gruppo

18:30 - 19:30 Verifica dell'apprendimento

NOTA: Data la presenza di attività pratiche, si consiglia un abbigliamento comodo per entrambe le giornate.

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	3



C.S.C.P.

Centro Scuole Counseling e Psicoterapia
Provider ECM n° 4661



DOCENTE E RESPONSABILE SCIENTIFICO:

Dott.ssa Sara Alberti

OBIETTIVO FORMATIVO DI INTERESSE NAZIONALE:

- Epidemiologia - prevenzione e promozione della salute con acquisizione di nozioni tecnico-professionali.
- Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica. Malattie rare.

OBIETTIVO DELL'EVENTO:

Il Weekend formativo si propone di favorire un percorso di consapevolezza delle proprie modalità di porsi in relazione, delle strategie di risoluzione degli eventi critici, per individuare risorse e limiti del proprio agire; di individuare nuove opzioni possibili per far fronte alle situazioni problematiche nel lavoro di cura sia nel rapporto con gli utenti sia nel rapporto con l'organizzazione; riflettere sulle dinamiche emotive e relazionali presenti nella relazione di aiuto. Infine fornirà indicazioni e strumenti utili, in ottica mindfulness, da integrare alla psicoterapia o al lavoro clinico tradizionale.

INDICATORI:

Come indicatori di raggiungimento dell'obiettivo proposto sarà effettuata una proporzione tra il numero di persone partecipanti e il numero di persone che supereranno la verifica finale.

METODOLOGIA:

Il corso prevede interventi teorici e sperimentazione di esercizi pratici di meditazione.

Le attività prevedono:

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza;
- Stretching dolce e movimenti corporei accessibili a tutti;
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza;
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana;
- Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto.

PARTECIPANTI:

Numero massimo di partecipanti: 25.

Le domande saranno accettate in base all'ordine di arrivo.

Le iscrizioni si chiuderanno il 12 Giugno 2015.

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	4



C.S.C.P.

Centro Scuole Counseling e Psicoterapia
Provider ECM n° 4661



PREREQUISITI PROFESSIONALI:

Per la fruizione del corso non sono previsti prerequisiti professionali particolari.

ISCRIZIONI E COSTI:

Per partecipare è necessario iscriversi scegliendo tra le seguenti modalità:

- Online sul sito www.cscp.it scegliendo la modalità di pagamento desiderata;
- Inviando una mail a info@cscp.it allegando copia della ricevuta del bonifico attestante il pagamento effettuato;
- Recandosi direttamente presso la segreteria C.S.C.P. in via Ricasoli, 7 - Firenze, nei seguenti orari di apertura: dal lunedì al venerdì dalle ore 9:00 alle ore 13:00 e dalle ore 14:00 alle ore 18:00. Il pagamento in sede può essere effettuato in contanti o assegno oppure presentando copia della ricevuta del bonifico attestante il pagamento effettuato. Per ulteriori informazioni: telefono 055 294670.

La quota di partecipazione al corso è di € 215.

ATTESTAZIONE DEI CREDITI:

Per ottenere i crediti ECM è necessario:

- Essere presenti all'intera durata del corso;
- Superare la prova finale;
- Restituire la scheda di valutazione dell'evento compilata.

L'attestato sarà consegnato entro 90 giorni dalla fine dell'evento.

A fine evento ai partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

BIBLIOGRAFIA:

Kabat- Zinn J., «*Vivere momento per momento*». Corbaccio, 2005

Kabat- Zinn J., «*Dovunque tu vada, ci sei già*». Corbaccio, 1997

Kabat- Zinn J., «*Mindfulness per principianti*». Mimesis, 2012

Didonna F., «*Manuale clinico di mindfulness*». Franco Angeli, 2014

Spagnolo P., «*Mindfulness. La meditazione per la salute*». Ecomind, 2013

Montano A., «*Mindfulness una terapia per tutti*». Ecomind, 2007

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	5



C.S.C.P.
Centro Scuole Counseling e Psicoterapia
Provider ECM n° 4661



Siegel R., «*Qui e ora strategie quotidiane di mindfulness*». Erickson, 2010

Segal, Williams, Teasdale, «*Mindfulness*». Bollati Boringhieri, 2014

Winch G., «*Pronto intervento emozioni strategie di mindfulness per affrontare con serenità le difficoltà della vita*». Erickson, 2014

Chiesa A., «*Gli interventi basati sulla Mindfulness. Cosa sono, come agiscono, quando utilizzarli*». Roma: Giovanni Fioriti Editore, 2011

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	6



CV DOCENTE:

FORMATO EUROPEO PER IL CURRICULUM VITAE



INFORMAZIONI PERSONALI

Nome **ALBERTI SARA**
Indirizzo **VIA CASTELNUOVO TEDESCO, 4 50127 FIRENZE**
Telefono **3398354810- 055-5271660**
Fax
E-mail alberti.sara@email.it

Nazionalità ITALIANA
Data di nascita 29/03/1980

ESPERIENZA LAVORATIVA

- Marzo- Aprile 2015 Università Popolare di Firenze
• Tipo di azienda o settore Psico-educativo
• Tipo di impiego Docenza
• Principali mansioni e responsabilità Conduzione del corso "un assaggio di Mindfulness": prendersi cura di sé con consapevolezza

- Gennaio 2015 - febbraio 2015 Misericordia di sesto fiorentino
• Tipo di azienda o settore Psico-educativo
• Tipo di impiego Docenza
• Principali mansioni e responsabilità Conduzione del corso "L'assertività corso avanzato: un passerpout per il benessere"

- Novembre 2014 - Dicembre 2014 Sesto idee Università Età Libera
• Tipo di azienda o settore Psico-educativo
• Tipo di impiego Docenza

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	7



- Principali mansioni e responsabilità Conduzione del corso "L'assertività: un sì da dire a se stessi"

- Aprile 2014 - maggio 2014 Sesto idee Università Età Libera
 - Tipo di azienda o settore Psico-educativo
 - Tipo di impiego Docenza
- Principali mansioni e responsabilità Conduzione del corso "Quando la mente abbraccia il cuore: lavorare con l'intelligenza emotiva"

- Febbraio 2014- Marzo 2014 Ministero pari opportunità progetto "Aiutiamoli a crescere proteggendoli"
 - Tipo di azienda o settore Psicologico
 - Tipo di impiego Docenza
- Principali mansioni e responsabilità Conduzione corso di formazione per gli operatori del servizio sanitario nazionale e operatori del pronto soccorso per quanto riguarda tematiche relative abuso, maltrattamento e trascuratezza grave

- Novembre 2013 – Gennaio 2014 UILP
 - Tipo di azienda o settore Psicologico
 - Tipo di impiego Docenza
- Principali mansioni e responsabilità Conduzione corso mindfulness a volontari e operatori sanitari all'interno del carcere

- ESPERIENZA LAVORATIVA**
- Settembre 2013-novembre 2013 UILP
 - Tipo di azienda o settore Psico-educativo
 - Tipo di impiego Docenza
- Principali mansioni e responsabilità Conduzione corso di formazione per le pari opportunità e politiche di genere all'interno del mondo carcerario

- Aprile 2013 Asilo Nido "Gatto con gli Stivali" Calenzano (FI)
 - Tipo di azienda o settore Psico-educativo
 - Tipo di impiego Docenza
- Principali mansioni e responsabilità Co-conduzione del corso "Genitori con la patente"

- Marzo 2013 Sesto idee Università Età Libera
 - Tipo di azienda o settore Psico-educativo
 - Tipo di impiego Docenza

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	8



- Principali mansioni e responsabilità
 - Dicembre 2012
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità
 - Settembre 2012
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità
 - Maggio 2012
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità
 - Aprile 2012
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità
 - Marzo 2012
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità
 - Settembre 2011
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità
 - Marzo 2011
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità
 - Marzo 2011
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	9



- Ottobre 2010
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego

• Principali mansioni e responsabilità

Regione Toscana
 Sanitario (formazione)
 Co-docenza
 Organizzazione del corso di formazione dedicato agli operatori dell'accoglienza riguardante Ascolto comunicazione e gestione dell'ansia

- Gennaio 2010
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego

• Principali mansioni e responsabilità

Regione Toscana
 Sanitario (formazione)
 Co-docenza
 Organizzazione del corso di alta formazione per infermieri in salute mentale riguardante la gestione dell'ansia, del conflitto e burn out

- Gennaio 2010
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego

• Principali mansioni e responsabilità

Regione Toscana
 Sanitario
 Collaborazione
 Collaborazione alla preparazione del corso regionale sull'autismo rivolto al personale sanitario

- da Novembre 2009
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego

• Principali mansioni e responsabilità

Privato
 Psicologico
 Libera professione
 Svolgimento libera professione presso lo studio di Psicologia "Approdo"

- Dicembre 2009
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego

• Principali mansioni e responsabilità

Croce azzurra
 Assistenza
 Lavoro terapeutico con anziani
 Attuazione del progetto la "Bottega del possibile. Raccontiamoci con il Photolangage" rivolto agli anziani

- Ottobre 2009
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego

• Principali mansioni e responsabilità

ASL 10 Distretto 6 Campi Bisenzio
 Formazione
 Co-docenza
 Organizzazione del corso per gli operatori del Servizio civile area infanzia e adolescenza

- Aprile 2009
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego

• Principali mansioni e responsabilità

Ente Comunale – Asilo nido "Il Trenino" - Calenzano
 Formazione
 Co-docenza
 Organizzazione del corso "Lavorare con le emozioni", laboratorio per genitori

- Aprile 2009
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego

• Principali mansioni e responsabilità

Regione Toscana
 Sanitario (Formazione)
 Co-docenza
 Organizzazione del corso di formazione di base per infermieri in salute mentale

- Marzo 2008 a Settembre 2008
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego

• Principali mansioni e responsabilità

A.S.L. 10 distretto 7 di Sesto Fiorentino
 Sanitario
 Tirocinante psicologa

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	10



- Principali mansioni
 - Partecipazione:
 - Attività Centro Consulenza Giovani
 - Osservazione delle dinamiche psicologiche e delle situazioni di disagio che riguardano gli adulti
 - Osservazione delle dinamiche psicologiche in un gruppo di preparazione alla nascita

- Dicembre 2007 a Maggio 2008
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità
 - A.S.L. 10 distretto 6 di Campi Bisenzio
 Sanitario (Formazione)
 Tirocinante psicologa
 Partecipazione all'organizzazione del Corso di aggiornamento sulla comunicazione tenuto dalla Dott.ssa Angela Manna e rivolto alle insegnanti dell'asilo nido "Il Trenino"

- Settembre 2007 a Marzo 2008
 - Tipo di azienda o settore
 - Tipo di impiego
- Principali mansioni e responsabilità
 - A.S.L. 10 distretto 6 di Campi Bisenzio
 Sanitario
 Tirocinante psicologa
 Partecipazione:
 - Attività psicologica ambulatoriale di diagnosi e cura
 - Osservazione dei minori
 - Somministrazione di test
 - Indagini socio-familiari su mandato del TM (situazioni di abuso, maltrattamento, trascuratezza grave)
 - Colloqui per l'adozione nazionale e internazionale su mandato del TM
 - Attività in collaborazione con le scuole
 - Giornate di studio su tematiche relative all'infanzia e l'adolescenza
 -

- Settembre 1999 a Giugno 2003
 - Principali mansioni e responsabilità
 - Volontariato c/o Istituto degli Innocenti Firenze
 - Accudimento e cura dei bambini
 - Attività di gioco

- Settembre 1999 a Maggio 2003
 - Principali mansioni e responsabilità
 - Volontariato c/o Reparto Neuropsichiatria infantile di Careggi
 - Attività creative di gruppo
 - Musicoterapia

ISTRUZIONE E FORMAZIONE

- 1994 – 1999
 - Liceo Ginnasio Galileo
 - Diploma di maturità classica

- Luglio 2007
 - Laurea in Psicologia clinica

- Università degli Studi di Firenze
 - Tesi sperimentale dal titolo "Attaccamento in età adulta e adozione"
 Lo studio fornisce alcune importanti coordinate di riflessione sul fenomeno adottivo e su alcuni concetti fondamentali della teoria dell'attaccamento.
 In particolar modo si propone di analizzare il rapporto esistente tra lo stile di attaccamento dei coniugi e la relazione genitoriale adottiva.
 L'originalità del lavoro consiste nell'utilizzare lo stile di attaccamento dell'età adulta quale criterio

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	11



di valutazione dell' idoneità genitoriale e nel valutare la buona riuscita dell'adozione attraverso il reciproco adattamento genitore- bambino.

- Febbraio 2009 Abilitazione alla professione di Psicologo
- Maggio 2009 Corso Photolangage
 Docente privato Conoscenza e abilitazione al metodo Photolangage che risulta utile nel lavoro di gruppo (genitori, adolescenti, adulti ecc.)
- Novembre 2009 Specializzazione Psicologia Giuridica
 Cesip Firenze
- Maggio 2014 Abilitazione al metodo per il trattamento del trauma e lutto "Eye desensitization and Reprocessing"
 Associazione EMDR Europe
- Ottobre 2014 Specializzazione Scuola di Psicoterapia Cognitivo Comportamentale ad indirizzo clinico giuridico
 Accademy of Behavioural Sciences
 Reggio Emilia

**CAPACITÀ E COMPETENZE
 PERSONALI**

MADRELINGUA **ITALIANA**

ALTRE LINGUA

- Capacità di lettura **BUONO**
- Capacità di scrittura **BUONO**
- Capacità di espressione orale **SUFFICIENTE**

**CAPACITÀ E COMPETENZE
 RELAZIONALI**

MI SENTO ADATTA A LAVORARE IN TEAM, ED A SVILUPPARE PROGETTI I DI GRUPPO. HO BUONE CAPACITÀ EMPATICHE, COMPETENZE DI COMUNICAZIONE E DI ASCOLTO ATTIVO, BUONE CAPACITÀ DI COOPERAZIONE.

**CAPACITÀ E COMPETENZE
 INFORMATICHE**

WINDOWS XP E MACOSX
 Office, PowerPoint
 Posta elettronica e web

PATENTE O PATENTI Patente B

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	12



C.S.C.P.
Centro Scuole Counseling e Psicoterapia
Provider ECM n° 4661



Autorizzo l'uso dei miei dati personali ai sensi del D. lgs. 196/03.

Distinti Saluti

Dott.ssa Sara Alberti

Firenze, 04/05/2015

Nome documento	Stato del documento e motivazione modifiche	Revisione	del	Redatto da	Approvato da	Pagina
Mod CSCP 30 - Programma evento.doc	Prima emissione	00	16/04/2015	RSGQ	RD	13