

CENTRO ITALIANO STUDI MINDFULNESS BY MONDO MINDFUL SRL

**MINDFULNESS PROFESSIONAL
EXPERIENTIAL TRAINING
I° LIVELLO - XIV EDIZIONE – 2020/2021**

**Direttore Scientifico: Dott. ssa
Loredana Vistarini**



BY MONDO MINDFUL SRL

OBIETTIVI DEL MINDFULNESS PROFESSIONAL TRAINING

DI PRIMO LIVELLO

Primo obiettivo imprescindibile del Mindfulness Experiential Professional Training è di “trasformare” in senso Mindful, la mente dei partecipanti per aiutarli a sviluppare una consapevolezza in prima persona, intuitiva e non concettuale, che permette di incontrare l’esperienza senza i filtri ed i condizionamenti mentali.

Questo richiede motivazione, tempo, impegno, fiducia, e quello “sforzo gioioso” che sostenga e ripaghi durante il percorso.

Un secondo obiettivo, strettamente connesso col primo è quello di qualificare i professionisti della salute psico-fisica, dell'educazione, della formazione e dello sport, del mondo aziendale nell’ applicazione del protocollo Mindfulness Based Stress Reduction e delle potenzialità della Mindfulness (attraverso le pratiche di consapevolezza), nel proprio specifico setting di intervento.

Il training, nella sua essenza formativa, segue le linee guida del protocollo MBSR, così come viene proposto nel programma del CfM, presso il quale si è formato il direttore scientifico del training Dott.ssa Loredana Vistarini e con il quale, Mondo Mindful continua a mantenere un confronto costante.

A CHI E' RIVOLTO E LINEE GUIDA

Professionisti che operano nei contesti della salute psico-fisica: medici, infermieri, psicologi e psicoterapeuti, psichiatri, fisioterapisti.

In campo educativo della formazione e dello sport: insegnanti, pedagogisti, counselor, coach sportivi, filosofi.

Nel mondo aziendale e del management: responsabili risorse umane, manager, coach aziendali. Prestano la loro opera nel mondo istituzionale: mediatori familiari, educatori di comunità ecc

E' rivolto inoltre a tutti coloro che desiderano approfondire la materia e acquisire strumenti per il benessere fisico e mentale personale e relazionale.

COLTIVAZIONE DELLO STATO MENTALE DELL'ISTRUTTORE

Particolare attenzione sarà posta, durante tutto lo svolgimento del Training, alla coltivazione dello stato mentale dell'istruttore, attraverso pratiche individuali e interpersonali, quale strumento principe per l'efficacia della conduzione dei gruppi Mindfulness Based.

Ogni week end del training sarà dedicato ad un focus particolare.

L'allievo sarà coinvolto in pratiche ed esercizi sia individuali che interpersonali per sperimentare in prima persona ciò che sarà elaborato dal punto di vista teorico e scientifico.

In tutti gli incontri saranno presenti gli insegnanti guida e i docenti tutor dando così continuità e omogeneità alle modalità di insegnamento fornendo sostegno ad un apprendimento creativo, stabile e consapevole.

Compatibilmente con le disponibilità, le lezioni dei docenti esterni saranno spalmate nell'arco di vari week end secondo i contenuti specifici di ogni incontro.

PROGRAMMA DEL MINDFULNESS PROFESSIONAL EXPERIENTIAL TRAINING

- 1) Teoria e pratica della Mindfulness.
- 2) Elementi di psicologia e filosofia buddista. Questo sia per il loro aspetto di confluenza e integrazione agli attuali interventi Mindfulness Based, che nel più ampio contesto di "strumento" atto ad affrontare la sofferenza fisica e mentale.
- 3) I protocolli Mindfulness Based.
- 4) Teoria e pratica della conduzione delle pratiche di Mindfulness;
- 5) Teoria e pratica dell'inquiry all'interno del corso MBSR.
- 6) Le pratiche di consapevolezza dell'MBSR: Pratica e Teoria;
- 7) Gli esercizi psico-educazionali dell'MBSR: Pratica e Teoria.
- 8) Struttura dell'MBSR: Pratica e Teoria.
- 9) Stati mentali dell'Insegnante Mindfulness: Pratica e Teoria.

PROGRAMMA DEL MINDFULNESS PROFESSIONAL EXPERIENTIAL TRAINING

10) Integrazione corpo-mente (da un punto di vista filosofico e scientifico).

11) Presentazione e valutazione critica della teoria, della ricerca empirica e della letteratura riguardo l'uso della Mindfulness nei vari contesti d'intervento.

12) Mindfulness e neuroscienze.

Elementi e studi di neurofisiologia e mindful brain su importanti funzioni mentali e come queste risultano positivamente influenzate dalle pratiche di coltivazione di mindfulness.

13) Esplorazione dei possibili contesti di applicazione della mindfulness.

Quali Aziende, Scuola, Contesti clinici, Operatori sanitari e umanitari, Benessere.

Ne verranno delineate modalità di interventi, limiti e possibilità.

MODALITA' DI LAVORO

Il training sarà offerto parte in presenza e parte on line

La modalità di insegnamento sarà sia teorica, tramite lezioni frontali (ed uso di slide quando necessarie), che esperienziale attraverso varie proposte formative.

Durante il training gli allievi sperimenteranno le componenti meditative, esperienziali e psico-educazionali del protocollo MBSR, approfondendone contestualmente gli aspetti teorici e applicativi.

Verranno proposte: esercitazioni specifiche (con feed back all'interno del gruppo) per apprendere come proporre e condurre pratiche, condivisioni e materiale didattico, lavori esperienziali di gruppo ed una costante condivisione del proprio vissuto riguardo a questi.

Inoltre gli allievi verranno anche invitati a condividere lo sviluppo della personale pratica di meditazione di consapevolezza (Mindfulness).

MODALITA' DI LAVORO

Attraverso proposte di pratica di mindfulness personali e interpersonali verrà promossa la coltivazione dei particolari stati mentali, indispensabili strumenti del terapeuta mindful;

Faremo esperienze di pratiche di consapevolezza in movimento attraverso posizioni yoga che trovano un posto privilegiato all'interno dei Protocolli MBSR così come concepito da Jon Kabat Zinn e si apprenderanno modalità per la conduzione di queste pratiche all'interno dei gruppi.

Attraverso modalità di matrice rogersiana ed approfondimenti legati al focusing, si promuoverà la capacità di ascolto consapevole e non interferente del flusso esperienziale radicato nel presente, nonché un'approfondimento nell'inquiry che stimola e sostiene il contatto diretto dei partecipanti con la propria esperienza.

E' richiesto un impegno costante di studio e di pratica di meditazione tra un incontro e il successivo come parte integrante del corso.

DOCENTI GUIDA DEL TRAINING



Dott.ssa Loredana Vistarini
Direttore scientifico e docente guida

Psicoterapeuta ad orientamento cognitivista costruttivista.
Prima in Italia ha ottenuto la Teacher Certification all'insegnamento del protocollo MBSR dal Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts (UMASS) Medical School.
Formazione di 1 livello in Mindfulness Self Compassion con l'Università di San Diego (UCSD). Insegnante yoga diplomata ISFY (Federazione Italiana Yoga).
Presidente e Socia fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness. (2007) trasformata nel 2014 in Società Mondo Mindful srl di cui è Presidente e Responsabile per il settore Scuole e Aziende.

Presidente e Socia fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness. (2007) trasformata nel 2014 in Società Mondo Mindful srl di cui è Presidente e Responsabile per il settore Scuole e Aziende.

Docente guida, nel Master in "Mindfulness: clinica e neuroscienze" dell'Università di Roma La Sapienza in collaborazione con il Centro Italiano Studi Mindfulness. (2014 al 2018)

Ha collaborato con le iniziative in Italia del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society (UMASS) e con enti pubblici e privati (Università La Sapienza e l'Università di Tor Vergata) riguardo alle MBI's (Mindfulness based Interventions).

Socio A.Me.Co. (Associazione Meditazione di Consapevolezza)

DOCENTI GUIDA DEL TRAINING



Dott.ssa Bianca Pescatori
docente guida

Psicoterapeuta libero professionista ad orientamento psicodinamico e cognitivista. Vicepresidente e Socia fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness. (2007) trasformata nel 2014 in Società Mondo Mindful srl di cui è Amministratore Delegato e Responsabile per il settore Clinico.

Ha una formazione in Sessuologia clinica, in Psicoterapia Psicoanalitica per l'Infanzia e l'Adolescenza, in Psiconcologia e in Psicoterapia Transpersonale. Presidente e Socia fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness. (2007) trasformata nel 2014 in Società Mondo Mindful srl di cui è Amministratore Delegato e Responsabile per il settore Scuole e Aziende.

Ha una formazione primo livello in Terapia Focalizzata sulla Compassione con il Prof. Gilbert e in Mindfulness Self Compassion con UCSDS. Trainer MBCT "Mindfulness Based Cognitive Therapy" con l'Istituto di Scienze Cognitive. Docente guida, nel Master in "Mindfulness: clinica e neuroscienze" dell'Università di Roma La Sapienza in collaborazione con il Centro Italiano Studi Mindfulness. (2014 al 2018) Socio A.Me.Co. studia e pratica meditazione da più di quaranta anni



Dott. ssa Cinzia Iantaffi

Inizia a praticare meditazione nel 2006, traendo insegnamento dal Maestro Thich Nhat Hanh. Laureata in Scienze dell'educazione e in Scienze Pedagogiche; Laureanda in Psicologia Dinamica presso l'Università Guglielmo Marconi; Istruttore Senior Mindfulness e MBSR; Insegnante e Tutor dei Disturbi di Apprendimento.

Ha condotto nel 2018 una ricerca correlazionale, in collaborazione con l'Università degli Studi Roma Tre, all'interno di un liceo di Roma, dal titolo "Attitudine Mindful e benessere psicologico in età evolutiva". Volontaria presso la Fondazione Alessandra Bisceglia W Ale Onlus . Conduce gruppi di adulti e bambini in ambito mindfulness.

DOCENTI ESTERNI



Dott. Antonio Onofri

Psichiatra, Psicoterapeuta.

Dirigente Medico I livello ViceResponsabile del Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura Ospedale Santo Spirito in Saxia, Dipartimento salute Mentale (ASL Roma E).

Responsabile dell'Incarico di Alta Specializzazione "Adeguatezza delle Prescrizioni Psicofarmacologiche".

Titolare Ambulatorio per lo Studio e il Trattamento dei Disturbi da Stress Post- Traumatico Supervisore e Vice Presidente della Associazione Italiana per l'EMDR.

Membro del comitato scientifico e della direzione della "Psicoterapia Training School" presso la quale insegna "Disturbi Dissociativi", "Psicoterapia delle Psicosi Schizofreniche", "Psicoterapia del Disturbo Bipolare" dall'Anno Accademico 2011-2012 a tutt'oggi.

Dott. Giuseppe Pagnoni

Neuroscienziato e fisico, conosciuto a livello internazionale per i suoi lavori svolti con fMRI e PET sull'impatto della meditazione su attenzione e variazioni volumetriche cerebrali. Professore presso il Dipartimento di Scienze Biomediche, Metaboliche e Neuroscienze dell'Università Modena-Reggio Emilia, è coinvolto in diversi progetti di ricerca nel campo delle neuroscienze. Ha un particolare interesse per l'impatto della meditazione sull'attività del cervello, oltre all'interazione della funzione immunitaria con i processi cognitivi e dell'umore e il ruolo dei gangli basali in codifica probabilistica di eventi e processi decisionali.



DOCENTI ESTERNI

Dott.ssa Roberta Necci



Laureata in Scienze Psicologico-Sociali per l'analisi e l'intervento nel Lavoro, nelle Organizzazioni e nelle Istituzioni e una laurea magistrale in Psicologia della Salute, Clinica e di Comunità, conseguite alla "Sapienza" Università di Roma.

**Istruttore Senior di Protocolli MBSR certificata dal Centro Italiano Studi Mindfulness.
Supervisore per la Fondazione IDEA (Istituto per la ricerca e la prevenzione della depressione e dell'ansia) dei Facilitatori di Gruppi di Auto Aiuto
Socio fondatore della Fondazione dell'Istituto di Psicopatologia a Roma, Membro del Consiglio Direttivo dell'Associazione IDEA Roma Onlus, Socio dell'AMECO Associazione Meditazione di Consapevolezza, Roma**

Roberto Mander, psicoterapeuta di formazione junghiana, è istruttore protocolli di Interpersonal Mindfulness con formazione del Center for Mindfulness e della Metta Foundation.

Socio della Società Italiana per la Psicopatologia Fenomenologica, lavora nell'ambito delle cure palliative con la Ryder Italia Onlus. Formatore di gruppi di automutuo-aiuto per il lutto con il Gruppo Eventi.

Pratica la meditazione di consapevolezza ed è responsabile per l'Italia dello Zen Peacemaker Order, organizzazione buddista socialmente impegnata con lo scopo di portare la pratica Zen in ambiti come i servizi sociali, l'economia e l'ecologia, ma con una maggiore enfasi sull'impegno a favore della pace.



DOCENTI ESTERNI



Dott.ssa Neva Papachristou fondatore e, insieme a Corrado Pensa, insegnante guida dell'Associazione per la Meditazione di Consapevolezza, A.Me.Co.

Studia e pratica il Dharma dal 1984 in Europa e in USA, sia con Corrado Pensa sia con insegnanti dell'Insight Meditation Society di Barre, Mass. USA e del Cambridge Insight Meditation Centre Cambridge, USA.

È stata nominata insegnante di Dharma, secondo la Tradizione Theravada, da Larry Rosenberg, insegnante Senior dell'Insight Meditation Society e insegnante guida del Cambridge Insight Meditation Center.

È laureata in filosofia con una tesi su Ajahn Sumedho e la diffusione del Buddhismo in Occidente.

È direttrice editoriale di SATI, la rivista dell'A.Me.Co.

Nel settembre 2012 ha pubblicato, insieme a Corrado Pensa, per la casa editrice Arnoldo Mondadori, Dare il cuore a ciò che conta e Il Buddha e la meditazione di consapevolezza.

IL TRAINING SI SVOLGERÀ IN SETTE INCONTRI - TRE INTENSIVI IN PRESENZA - QUATTRO WEEK END ON LINE

1° incontro - intensivo in presenza

Giovedì 26 novembre dalle 14,30 alle 19 - Venerdì 27, Sabato 28 novembre dalle 9,00 alle 13,00 e dalle 15 alle 19 -
Domenica 29 novembre dalle 9,00 alle 13,00

2° incontro - week end on line

Venerdì 22 Gennaio dalle 15,00 alle 18,00
Sabato 23 Gennaio dalle 10,00 alle 13,00 e dalle 15,00 alle 18,00
Domenica 24 Gennaio dalle 10,00 alle 13,00

3° incontro - week end on line

Venerdì 26 Febbraio dalle 15,00 alle 18,00
Sabato 27 Febbraio dalle 10,00 alle 13,00 e dalle 15,00 alle 18,00
Domenica 28 Febbraio dalle 10,00 alle 13,00

4° incontro - intensivo in presenza

Giovedì 25 Marzo dalle 14,30 alle 19,00 - Venerdì 26, Sabato 27 Marzo dalle 9,00 alle 13,00 e dalle 15,00 alle 19,00
Domenica 28 Marzo dalle 9,00 alle 13,00

IL TRAINING SI SVOLGERÀ IN SETTE INCONTRI - TRE INTENSIVI IN PRESENZA - QUATTRO WEEK END ON LINE

5° incontro - week end on line

Venerdì 7 Maggio dalle 15,00 alle 18,00

Sabato 8 Maggio dalle 10,00 alle 13,00 e dalle 15,00 alle 18,00

Domenica 9 Maggio dalle 10,00 alle 13,00

6° incontro - week end on line

Venerdì 11 Giugno dalle 15,00 alle 18,00

Sabato 12 Giugno dalle 10,00 alle 13,00 e dalle 15,00 alle 18,00

Domenica 13 Giugno dalle 10,00 alle 13,00

7° incontro - intensivo in presenza

Giovedì 2 Settembre dalle 14,30 alle 19,00

Venerdì 3 e Sabato 4 Settembre dalle 9,00 alle 13,00 e dalle 15,00 alle 19,00

Domenica 5 Settembre dalle 9,00 alle 13,00

Mondo Mindful srl si riserva nel caso dovesse essere imposto dal governo un nuovo lockdown a causa di condizioni sanitarie di rendere on line l'intero corso di alta formazione

Sede Intensivi
Hotel Villa Dei Giochi Delfici
Piazza dei Giochi Delfici 15, 00135 Roma

Quota di partecipazione:

Euro 2000 + IVA per iscrizioni entro il 15 Agosto 2020 - Euro 2700 + IVA per iscrizioni dal 16 Agosto al 15 Settembre 2020 - Euro 3000 oltre tale data

500 euro + Iva dovranno essere versate come quota iscrizione al training. Il resto entro il 15 novembre 2020

Rateizzazione quota:

E' possibile su richiesta una rateizzazione mensile della restante quota di partecipazione in quattro rate mensili tramite ordine di bonifico bancario continuativo. In caso di rinuncia a corso iniziato non è consentita la sospensione del pagamento delle rate rimanenti.

Disdette:

Per disdette entro il 30 settembre verrà restituita l'intera quota, dopo tale data e fino 10 ottobre verrà restituita il 50% della quota versata, oltre la quota di prenotazione non verrà restituita.

ECM: Sono previsti 50 ECM per le professioni sanitarie

I requisiti di ammissione al training, verranno valutati dalle docenti guida, solo previo colloquio effettuato con una delle docenti stesse

La durata del Training è di 200 ore (120 in presenza e on line più 80 ore di studio a casa.)

**Alla fine del Training, previo esame orale e la presentazione di una tesina scritta,
verrà dato l'attestato di "Insegnante Mindfulness e Protocollo MBSR di primo livello"**

Per iscrizioni e informazioni



Sig.ra Valentina Nocchi - Referente Eventi MM
Email: info@mondomindful.com - tel: 328 802 87 62

(risponde dalle 10 alle 15 dal lunedì al venerdì)