

Caratteristiche degli incontri

Conduttrice: Il gruppo verrà condotto dalla dott.ssa Alessia Minniti, psicologa-psicoterapeuta e insegnante di protocolli terapeutici basati sulla mindfulness (MBCT, MBSR, Mindful Eating).

Numero di partecipanti: il gruppo è a numero chiuso e può raggiungere un massimo di 12 persone.

Frequenza: una seduta alla settimana.

Durata: 8 sedute da 2 h e 1/2 più una giornata intensiva

Materiale: a tutti i partecipanti verranno consegnate delle tracce audio con gli esercizi di mindfulness, inoltre, verranno consegnate alcune schede da leggere e utilizzare per le esercitazioni a casa.

Si consiglia di venire al gruppo con abiti comodi e di portarsi un telo o un plaid. In sede saranno a disposizione dei partecipanti materassini e cuscini.

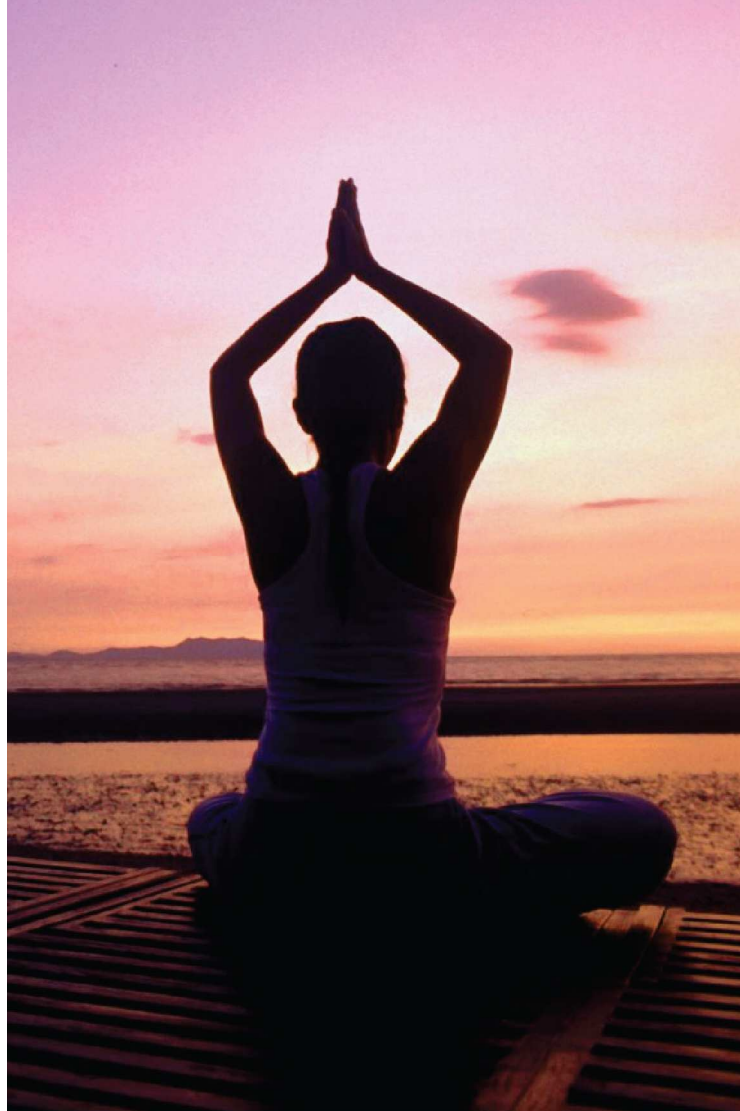
Pagamento: il costo del training verrà comunicato agli interessati dalla conduttrice e dovrà essere saldato al primo incontro. Non sono previsti rimborsi in caso di rinuncia a corso iniziato.

SEDE DEL CORSO:

Associazione Psychoarea

Via Albere 1

37138 Verona



Per informazioni e iscrizioni scrivere un'e-mail all'indirizzo psychoarea@gmail.com oppure contattare direttamente la conduttrice del gruppo, dott.ssa Alessia Minniti all'indirizzo e-mail ale.minniti@libero.it

Organizza:

«MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION»

Training di Mindfulness per la riduzione dello stress



Mindfulness significa “piena consapevolezza” ed è “la capacità di porre attenzione a qualcosa in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente, senza giudicare”.

La pratica di mindfulness deriva dalla tradizione delle discipline orientali, in particolare dalla meditazione vipassana, un sistema per acquisire una maggiore consapevolezza e presenza mentale.

SCOPI

Uno degli scopi generali dei gruppi di mindfulness è quello di aiutare i partecipanti a diventare più consapevoli della propria esperienza nel “qui e ora”. Spesso ci facciamo travolgere dalle correnti di pensieri ed emozioni legati al passato e al futuro e viviamo la nostra vita come se avessimo il “pilota automatico” sempre inserito. Quando riusciamo, invece, a vivere il momento presente con maggiore consapevolezza siamo in grado di trasformare la qualità della nostra vita e delle nostre relazioni.



METODO

Un obiettivo importante dei gruppi di mindfulness è quello di aiutare i partecipanti a sviluppare la capacità di osservare in maniera non giudicante i propri pensieri, emozioni e sensazioni e di coltivare una capacità di distanziamento da essi.

Il training che proponiamo ha carattere esclusivamente esperienziale, l’acquisizione delle abilità

succitate avverrà attraverso la sperimentazione in gruppo, e la pratica a casa, di esercizi meditativi, sia statici che in movimento, orientati a una particolare forma di consapevolezza, nota come presenza mentale (o mindfulness). Le pratiche di consapevolezza che verranno proposte sono utili per comprendere la natura dei propri pensieri e osservare e modificare la relazione che abbiamo con essi, spesso alla base della sofferenza psicologica. Coltivare la consapevolezza accresce la flessibilità mentale e può impedire che le normali emozioni negative, che tutti sperimentano, si trasformino in circoli viziosi e conducano a disturbi psicologici invalidanti.

SCIENTIFICITA’

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che la pratica di mindfulness ha una potente e duratura efficacia nella gestione dello stress, nel trattamento di alcune patologie fisiche correlate (dolore cronico, ipertensione arteriosa, disturbi gastrointestinali, psoriasi) e di numerosi disturbi psicologici (depressione, ansia, disturbi di personalità, disturbi dell’alimentazione, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbi psicosomatici).

Nel corso degli ultimi decenni sono stati implementati, e validati scientificamente, alcuni programmi terapeutici basati sulla mindfulness tra i quali il programma ideato da Jon Kabat-Zinn per la riduzione dello stress mediante la consapevolezza (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR), che è stato il primo programma messo a punto e al quale molti altri si sono ispirati.

PROGRAMMA

Il programma che proponiamo è quello di riduzione dello stress basato sulla Mindfulness (MBSR), si struttura in 8 sedute settimanali di 2 ore e mezza ciascuna ed è indirizzato a chiunque desideri raggiungere un livello di benessere psicofisico più elevato.

Obiettivi generali del gruppo di mindfulness sono:

Sviluppare concentrazione e pazienza, imparando a restare nel momento presente;

Imparare a gestire in maniera più efficace lo stress e le emozioni negative (ansia, rabbia, tristezza);

Aumentare la propria consapevolezza dei pensieri, emozioni e sensazioni corporee sviluppando un atteggiamento di accettazione verso la propria esperienza, imparando a distanziarsi da essa allo scopo di non esserne travolti e di non identificarsi con i propri pensieri;

Coltivare la modalità dell’“essere” piuttosto che quella del “fare”;

Imparare a riconoscere come un problema si manifesta attraverso il corpo ;

Migliorare l’autostima e il rapporto con se stessi e gli altri.