

Associazione

**CENTRO DI PSICOLOGIA E  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE**

*Istituto S.I.F. di Padova*

## PROGRAMMA

### 11 FEBBRAIO 2023

9.30 - 11.00 "La mindfulness e l'attenzione al momento presente"

11.00 - 11.15 Pausa

11.15 - 13.00 "Esercizi introduttivi alla mindfulness"

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

14.00 - 15.00 "Samatha, Vipassana e Metta: effetti di tre tipi di meditazione"

15.00 - 16.00 "La mindfulness per la consapevolezza delle emozioni"

16.00-16.15 Pausa

16.15 - 18.00 "Cambiare prospettiva rispetto alle emozioni"

### 12 FEBBRAIO 2023

9.30 - 11.00 "La consapevolezza dei pensieri e dei giudizi"

11.00-11-15 Pausa

11.15- 13.00 "Il Sè come prospettiva"

13.00 - 14.00 Pausa Pranzo

14.00 - 16.00 "Cos'è la compassione"

16.00 - 16.15 Pausa

16.15 -17.30 "Imparare ad essere gentili con se stessi nelle difficoltà"



**SABATO 11 E DOMENICA 12  
FEBBARIO 2023**

# LA MINDFULNESS E LA GENTILEZZA NELLE RELAZIONI DI CURA

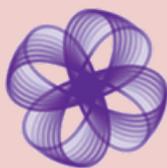
**20,8 CREDITI ECM**

**PREZZO 140-170 EURO**

Presso: Ass. Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale -  
Istituto SIF Piazza De Gasperi, 32 Scala A secondo piano

**DOCENTI**

*Laura Casetta, Luca Rizzi*



Associazione  
**CENTRO DI PSICOLOGIA E  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE**  
Istituto S.I.F. di Padova

# LA MINDFULNESS E LA GENTILEZZA NELLE RELAZIONI DI CURA

DOCENTI



**LAURA CASETTA**

Trainer CFT, Psicologa e  
Psicoterapeuta

## ARGOMENTO

Queste due giornate di formazione sono pensate per i professionisti che lavorano all'interno delle relazioni di cura e che vogliono conoscere la mindfulness per prevenire o gestire la stanchezza e la fatica emotiva che derivano dallo stare per lungo tempo con il dolore e la sofferenza altrui.

La presenza mentale nel qui ed ora e la gentilezza verso se stessi sono gli antidoti a questa fatica relazionale e permettono ai professionisti di poter stare con il dolore e la sofferenza degli altri senza venirne sopraffatti.

La presenza nel qui ed ora e la gentilezza possono essere allenate attraverso la meditazione, in particolare attraverso la mindfulness e la self-compassion.



**LUCA RIZZI**

Coordinatore commissione  
ricerca della FIAP Psicologo  
Psicoterapeuta SIF

 11-12 FEBBRAIO 2023

 9.30 - 17.30

 PIAZZA DE GASPERI, 32 PADOVA



**20,8** CREDITI ECM

PREZZO 140-170

REGISTRAZIONE:

[WWW.CORSIECMBENESSERE.IT](http://WWW.CORSIECMBENESSERE.IT)  
[INFO@CORSIECMBENESSERE.IT](mailto:INFO@CORSIECMBENESSERE.IT)