

Musica, Emozioni e Mindfulness

"Musica, Emozioni e Mindfulness" è un corso che ha l'obiettivo di sviluppare la consapevolezza delle emozioni attraverso la musica, arte da sempre nota per la sua capacità di influenzare i nostri stati d'animo e il nostro corpo.

La musica accompagna molte delle nostre attività: guidiamo, mangiamo, facciamo shopping, ci rilassiamo e stiamo con gli amici con un sottofondo musicale di cui spesso non siamo quasi consapevoli.

Questa giornata di formazione è dedicata alla musica e all'ascolto consapevole delle emozioni che è in grado di suscitare in noi. Attraverso un viaggio nell'ascolto di brani musicali da Bach agli autori contemporanei, i partecipanti verranno guidati a esplorare diverse emozioni nelle composizioni musicali e a imparare a riconoscere alcune caratteristiche del suono in grado di suscitare diverse emozioni.

Tutto questo nell'ottica di imparare a usare la musica e l'ascolto consapevole nei gruppi, nelle relazioni, nella vita lavorativa ai fini di connettersi più profondamente, con se stessi e con gli altri.

METODOLOGIA

Il corso prevede l'impiego di una didattica frontale e l'ascolto e l'applicazione di musiche.

OBIETTIVI FORMATIVI

- Imparare ad ascoltare la musica e le proprie emozioni attraverso la mindfulness
- Conoscere come la struttura della musica è in grado di agire sul piano fisiologico di chi ascolta
- Imparare ad usare la musica nel contesto educativo e sociale

ADESIONI E ISCRIZIONI

Il corso è aperto a un numero massimo di 25 partecipanti. Il costo dell'iscrizione è di 100 euro, compresa la quota associativa di 5 euro. Per studenti e specializzandi è di 75 euro.

Per iscriversi, inviare tramite e-mail a l.casetta@psicoterapiafunzionale.it la scheda di iscrizione e la ricevuta del bonifico bancario.

Il bonifico va intestato a:

Associazione Centro di Psicologia e
Psicoterapia Funzionale - Istituto SIF
UNICREDIT BANCA

Filiale di Padova Via S.Fermo
C/C 000100438593

IBAN IT22S0200812101000100438593

DOCENTI

C. Pesce: Psicologa, Psicoterapeuta

L. Casetta: Psicologa, Psicoterapeuta

PROGRAMMA

VENERDÌ 1 FEBBRAIO 2019

- 9.30-10.00 "Cos'è la mindfulness e perché è utile per esplorare il proprio mondo emotivo"
- 10.00 – 11.00 "Imparare ad ascoltare: connettersi con le proprie sensazioni corporee"
- 11.00-11.15 Pausa
- 11.15 – 12.00 "Musica e rilassamento: gli effetti del ritmo"
- 12.00 – 13.00 "Musica e tenerezza: l'incertezza del vibrato"
- 13.00-14.00 Pausa Pranzo
- 14.00-14.45 "La sacralità e la vitalità nel periodo barocco e classico"
- 14.45 – 15.30 "L'impiego delle immagini nel periodo romantico e impressionista"
- 15.30 – 16.15 "La paura e la rabbia nel periodo moderno e post-moderno"
- 16.15 – 16.30 Pausa
- 16.30 - 17.00 "Uno sguardo dall'alto: la musica e la condivisione della condizione umana"
- 17.00 -18.00 "Ascoltare e apprezzare: la musica nella vita e nel lavoro"

SCHEMA DI ISCRIZIONE

*Nome.....
*Cognome.....
*Data di nascita.....
*Luogo di nascita.....
*Professione.....

*Indirizzo di fatturazione:
Intestatario
via.....n.....
CAP.....Città.....
Provincia.....

*Quota versata: 100 € 75 € €

*P.iva.....
*C.F.....

E-mail (cui sarà spedita la fattura e l'attestato ECM)
.....
Cell (per eventuali comunicazioni urgenti)
.....

Richiedo i crediti ECM: SI NO

Sono interessato a ricevere informazioni sulle attività
del Centro: SI NO

Autorizzo al trattamento dei miei dati, Ai sensi del
**D.Lgs. n.196/2003 e dell'art. 13 GDPR (Regolamento
UE 2016/679)** ai fini dell'iscrizione al suddetto corso.

Luogo, data
Firma.....

Associazione
Centro di Psicologia e Psicoterapia
Funzionale-Istituto S.I.F. di Padova

PER INFORMAZIONI
CONTATTARE LO SPORTELLINO INFORMATIVO:
3292169795

info@corsiecmbenessere.it

Il corso ha ottenuto **13,3 crediti ECM** per le professioni
di: Psicologi (tutte le discipline), Medici (tutte le disci-
pline), Logopedista, Fisioterapisti, Odontoiatra, Ostetri-
ca, Igienista Dentale, Infermieri professionali, Infermie-
re pediatrico, Educatori professionali, Assistenti sanitari,
Terapista occupazionale, Terapista della neuro e psico-
motricità dell'età evolutiva.

In collaborazione con:



IN COLLABORAZIONE CON LA S.I.F.
"SOCIETÀ ITALIANA DI
PSICOTERAPIA FUNZIONALE"
E CON LA
S.E.F. "SCUOLA EUROPEA DI PSICOTERAPIA
FUNZIONALE"
SEDI: PADOVA, FIRENZE, ROMA, NAPOLI, CATANIA
WWW.PSICOLOGIAFUNZIONALE.IT



Associazione

CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Istituto S.I.F. di Padova

CORSO ECM

Musica, Emozioni e Mindfulness



VENERDÌ 1 FEBBRAIO

DALLE 9.30 ALLE 18.00



Data: 1 febbraio 2019



Presso: Associazione Centro di Psicologia e
Psicoterapia Funzionale – Istituto SIF, Pa-
dova



Telefono: 329.2169795



Email: info@corsiecmbenessere.it