

LA MINDFULNESS E LA GENTILEZZA

NELLE RELAZIONI DI CURA

Workshop avanzato

Queste due giornate di formazione sono pensate per i professionisti che hanno già partecipato al corso di formazione base sulla Mindfulness e la Gentilezza nelle relazioni di cura e che vogliono approfondire la pratica meditativa per il proprio benessere e per sviluppare relazioni più consapevoli.

Questo workshop avanzato, in particolare, approfondirà il tema dell'accettazione del dolore come mezzo fondamentale per trasformare la paura o la vergogna in momenti di profonda connessione con se stessi e con l'altro.

Il Workshop tratterà su un piano teorico la ricerca e l'approccio alla meditazione di diversi autori riconosciuti a livello internazionale, come Neff, Germer, Brach. In alternanza alle lezioni teoriche, saranno condotti e fatti sperimentare ai partecipanti degli esercizi di meditazione funzionali allo sviluppo di capacità relazionali e alla crescita personale.

Ai partecipanti saranno rilasciate le slide usate nelle parti teoriche e i file audio degli esercizi svolti durante il corso.

Docenti

Luca Rizzi: Psicologo, psicoterapeuta

Laura Casetta: Psicologa, psicoterapeuta

Metodologia

Il corso prevede l'impiego di una didattica frontale e la sperimentazione di tecniche di meditazione e di ascolto di sé.

Obiettivi

- Sviluppare capacità relazionali e la consapevolezza di sé attraverso esercizi di meditazione
- Conoscere l'approccio alla meditazione e le ricerche condotte da alcuni dei più importanti autori internazionali.

Adesioni e iscrizioni

Il corso è aperto a tutti gli interessati fino a un numero massimo di 25 partecipanti. Il costo dell'iscrizione è di 170 euro per i professionisti e 120 euro per gli studenti, compresa la quota di iscrizione di 5 euro.

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

Il bonifico va intestato a:

Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia

Funzionale - Istituto SIF

UNICREDIT BANCA, Filiale di Padova Via San Fermo

C/C 000100438593

IBAN IT2250200812101000100438593

Nella causale del bonifico specificare nome del corso abbreviato (mind 2) e cognome del partecipante.

Programma

VENERDÌ 22 MARZO 2019

Sessione 1 Lo sviluppo dell'accettazione

9.30 - 10.30 "Ripasso degli elementi fondamentali della mindfulness"

10.30- 11.15 "La pratica della Walking meditation"

11.15 - 11.30 Pausa

11.30-12.15 "La pratica del *Dire di Sì* di Tara Brach per lo sviluppo dell'accettazione"

12.15 - 13.00 "Mindful eating"

13.00 - 14.00 Pausa pranzo

Sessione 2 Dialogare con il Sé autocritico

14.00 - 15.00 "Gli studi di Kristine Neff sull'autocritica e la self-compassion"

15.00 - 16.00 "Quando le qualità che ci attribuiamo nascondono tratti narcisistici?"

16.00-16.15 Pausa

16.15 - 17.00 "Riconoscere i propri schemi e i propri pensieri per defonderci da essi"

17.00 - 18.00 "Sostenerci con gentilezza"

SABATO 23 MARZO 2019

Sessione 3 Il dolore per la crescita personale

9.30 - 10.00 "Fare spazio al dolore tramite un esercizio di walking meditation"

10.00 - 11.00 "La pratica della gentilezza amorevole"

11.00-11.15 Pausa

11.15 - 13.00 "Incontrare la nostra parte vulnerabile: Child"

13.00 - 14.00 Pausa Pranzo

Sessione 4 La relazione mindful

14.00 - 15.00 "Essere presenti nella relazione, momento per momento"

15.00 - 16.00 "Esplorare il perdono di se stessi e dell'altro"

16.00-16.15 Pausa

16.15 - 17.00 "La pratica del silenzio dietro il velo dei pensieri"

17.00-17.30 "Discussione finale"

SCHEDA DI ISCRIZIONE

*Nome.....

*Cognome.....

*Data di nascita.....

*Luogo di nascita.....

*Professione.....

*Indirizzo di fatturazione:

Intestatario

via.....n.....

CAP.....Città.....

Provincia.....

*Quota versata: 170 € 120 € altro

*P.iva.....

*C.F.....

E-mail (cui sarà spedita la fattura e l'attestato)

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 SIF di Padova

Il corso è accreditato ECM per le professioni di Psicologi (tutte le discipline), Medici (tutte le discipline), Igienista Dentale, Fisioterapisti, Infermieri professionali, Infermieri Pediatrici, Educatori professionali, Assistenti sanitari, Dietista, Podologo, Odontoiatra, Ostetriche, Tecnico della riabilitazione psichiatrica, Tecnico di radiologia medica, Tecnico di neuro fisiopatologia, Terapista occupazionale, Logopedista, Terapista della Neuro e psicomotricista dell'età evolutiva.

Per informazioni
contattare 3292169795
info@psicoterapiafunzionale.it
www.psicoterapiafunzionale.it

In collaborazione con, S.I.F.
"SOCIETÀ ITALIANA DI
PSICOTERAPIA FUNZIONALE"



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

LA MINDFULNESS E LA GENTILEZZA NELLE RELAZIONI DI CURA

Workshop avanzato



24,7 crediti ECM

INFORMAZIONI CORSO



Data: 22-23 marzo 2019



Presso: Associazione Centro di Psicologia e
Psicoterapia Funzionale – Istituto SIF, Padova



Telefono: 329.2169795



Email: l.casetta@psicoterapiafunzionale.it