

Il Centro Studi PIIEC e Sezione SIMP Porta Venezia di Milano Progetto formativo *DAL MAL ESSERE AL BEN ESSERE* ©

Centro Studi PIIEC

“INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS”

Corso Specialistico per Psichiatri e Psicoterapeuti

Milano 15-16 novembre 2014



Cos'è e come funziona la Mindfulness

La Mindfulness è un'attitudine umana universale, una modalità di essere intrapsichica e relazionale, definibile come la capacità di prestare attenzione, in maniera non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza nel momento presente. Imparando a portare la Mindfulness nella vita di tutti i giorni, viene stimolata una nuova relazione con il corpo, con la mente, con gli eventi esterni, che modifica radicalmente la qualità delle esperienze che incontriamo e consente di disinnescare il “pilota automatico” che guida le nostre vite e limita le nostre scelte e le nostre possibilità. Chi coltiva la Mindfulness può quindi scoprire dentro di sé uno spazio di profonda calma e lucidità, un luogo saggio, e acquisire una maggiore capacità di agire con padronanza verso ciò che accade, interrompendo i propri abituali automatismi di risposta. Si tratta di imparare a schiacciare il tasto “pausa”, per evitare di continuare a mettere in atto reazioni comportamentali inadeguate o rappresentazioni del sé non autentiche: questo è un passaggio cruciale per recuperare il benessere psicologico e l'integrazione mente-corpo.

Obiettivo del corso

Il corso si indirizza agli psichiatri e psicoterapeuti che desiderano conoscere la Mindfulness quale nuovo approccio per la pratica clinica. Al fine di consentire la comprensione di come questo tipo di “semplice attenzione” possa avere un effetto profondamente trasformativo nel lavoro con i pazienti e nella propria esperienza personale, il corso introdurrà i partecipanti alla Mindfulness in modo concettuale, ma soprattutto attraverso diversi tipi di pratiche di consapevolezza, dall'ascolto del respiro all'attenzione ad altri panorami sensoriali del corpo e della mente, alla condivisione del pasto insieme in silenzio, così da cogliere con l'esperienza diretta come la Mindfulness possa orientare la clinica psicoterapica e come lo psicoterapeuta possa integrare queste modalità nella pratica clinica.

Conduttrice

Liliana Merk, Psicologa e Psicoterapeuta FSP/ASP/ATP. Terapeuta EMDR e Sensorimotor. Istruttrice di protocolli MBSR-MBCT, riconosciuta dal Center for Mindfulness dell'Università del Massachusetts; fondatrice dell'Associazione Svizzera Esperienze di Mindfulness (www.mindesp.ch); Membro di MBSR-Verband Schweiz.

Quando e Dove

Il corso si terrà i giorni 15 e 16 novembre 2014 dalle 10.00 alle 18.00 presso l'ASSOCIAZIONE SHIN WA CLUB, Via Settembrini, 52 - 20124 Milano.

Costi

Si chiede il pagamento di € 206 (dettaglio nella scheda di iscrizione).

Informazioni e iscrizione: Centro Studi e Ricerche PIIEC

Telefonare al numero 346.67.12.770 di segreteria del Centro Studi e Ricerche PIIEC dalle 17.00 alle 19.00 dal lunedì al venerdì oppure inviare una mail a centrostudi@piiec.com
Centro Studi PIIEC, Via Settembrini, 56 - 20124 Milano (MI) - www.piiec.com