



## Workshop pratico: Mindfulness per l'età evolutiva nei bambini ed adolescenti

Crediti ECM: 15



Crediti ECM da Ministero della Salute - Provider ECM Nazionale N. 1418

Le pratiche di mindfulness migliorano ed accrescono le risorse, la qualità delle loro prestazioni, potenziando la concentrazione, ed aiutano ad essere capaci di fronteggiare le situazioni stressanti. I programmi MBSR che sono stati attuati hanno dato risultati significativi nella riduzione dell'ansia e nell'autocontrollo, nel miglioramento delle qualità di sonno e nei disturbi psicosomatici. Applicazione del protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

Programma scientifico validato dalla ricerca.

### Modello Strutturato

Aspetti psicoeducazionali e insegnamento di pratica di consapevolezza: sviluppo della coscienza nella respirazione, consapevolezza dei sensi, dei pensieri e delle emozioni.

### Docente

**Dott.ssa Elena Luisetti**

Psicologa e Psicoterapeuta, Docente della Scuola di Psicoterapia Watson di Torino, didatta fondatore e direttore dell'Istituto Wolpe, Trainer T.A, didatta AIAM (Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento e Terapia Comportamentale e Cognitiva)



**Costo 120 € a persona**

• SCONTO € 20 •  
per iscrizioni entro il 04/01/2017

GRATUITO PER CORSISTI APL che partecipano a percorsi formativi APL entro l'anno solare dalla data dell'evento ECM. Sconti saranno applicabili anche per ex corsisti APL. Per iscrizioni e informazioni contatta la Segreteria.

**Sabato 4 Marzo 2017** dalle 09.30 alle 18.30  
Spazio Pin - Viale Montesanto 5 - MILANO

Visita il nostro sito e contattaci per ulteriori informazioni!  
[www.psicologilombardia.it](http://www.psicologilombardia.it)