



Training in MINDFULNESS BASE THERAPY

APRILE 2017

www.spazioiris.it

MILANO - 20 ECM - 21 ORE

**3a
edizione**





SPAZIO IRIS

Spazio IRIS - Istituto di Ricerca e Intervento per la Salute è ente di formazione accreditato, con vocazione nazionale, che realizza da oltre 4 anni programmi formativi annuali e corsi di alta formazione per professionisti del settore sanitario, sociale, giuridico e assistenziale.

Sposando l'idea che una formazione di qualità sia direttamente proporzionale alla qualità dell'intervento diretto all'utente stesso, Spazio IRIS sceglie i suoi docenti per caratteristiche di professionalità clinica e di competenza all'insegnamento concreto.

I numerosi accreditamenti, il consolidato legame con il mondo delle istituzioni, le relazioni con le società scientifiche nazionali e internazionali hanno reso Spazio IRIS un punto di riferimento nell'alta formazione, in grado di attrarre ogni anno centinaia di partecipanti da tutta Italia.

Spazio IRIS è regolarmente accreditata a livello nazionale per l'erogazione dei crediti ECM per tutte le discipline sanitarie, per l'erogazione dei crediti formativi per Assistenti Sociali e per l'erogazione dei crediti formativi per Avvocati.

Accreditamenti di Spazio IRIS



*ECM per le
professioni
sanitarie*



*Crediti
Formativi
per avvocati*



*Crediti
Formativi per
Assistenti Sociali*

CENTRO CLINICO SPAZIO IRIS

All'interno del **Centro Clinico Spazio IRIS** è attivo un centro di Rilassamento e Mindfulness gestito da psicologi con finalità di individuare progettualità e percorsi di benessere. Vengono organizzati laboratori di mindfulness, percorsi di training autogeno o sedute di neuro-rilassamento. Il centro gode di una aula di rilassamento nel quale le persone si immergono in spazi e tempi in cui potersi permettere momenti di "consapevolezza".



*"Negli ultimi anni i professionisti della salute mentale stanno sempre più scoprendo che la **mindfulness** rappresenta una promettente risorsa per il loro sviluppo personale e un potente **strumento** per migliorare la relazione terapeutica, per potenziare alcune qualità fondamentali quali **l'empatia**, **l'accettazione** e la **compassione** e per affrontare perciò efficacemente la sofferenza emotiva dei loro pazienti.*

*Questo corso si propone di fornire un primo step formativo professionale di approccio alla mindfulness nel proprio lavoro **terapeutico** e venire incontro a questa importante esigenza fornendo una formazione di base in merito al come, perché e cosa utilizzare rispetto agli interventi di mindfulness in un contesto clinico, sia di tipo medico che psicoterapeutico."*

Fabrizio Didonna

Docente del Corso - Psicologo e Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale.

Presidente e Membro fondatore dell'IS.I.MIND – Istituto Italiano Mindfulness

OBIETTIVI FORMATIVI

Nel corso degli ultimi vent'anni sono stati sviluppati nell'ambito delle psicoterapie occidentali, e in particolare in quella cognitivo comportamentale, modelli di trattamento validati basati sulla pratica meditativa di Mindfulness, uno degli insegnamenti fondamentali dell'antica psicologia buddhista. La mindfulness è un modo apparentemente semplice di rapportarsi a ogni esperienza, interna o esterna a noi; è un atteggiamento mentale capace di ridurre la sofferenza, di salvaguardare e mantenere il benessere acquisito e preparare il terreno per una trasformazione personale positiva. Si tratta di un processo psicologico fondamentale che può modificare il modo in cui rispondiamo alle inevitabili difficoltà della vita, non solo alle sfide esistenziali quotidiane, ma anche a problemi psicologici gravi, come le tendenze suicidarie e il disturbo borderline (Linehan, 1993), la depressione cronica (Segal, Williams e Teasdale, 2002), i disturbi d'ansia (Kabat7Zinn, 2003), il disturbo ossessivo compulsivo (Didonna, 2009), i disturbi alimentari (Kristeller, 2006) e i deliri psicotici (Bach e Hayes, 2002).

La mindfulness è una modalità mentale, uno stile di pensiero o una coscienza meta cognitiva, in cui i pensieri, le emozioni e le azioni vengono liberate dalla dominazione degli automatici e abituali pattern di elaborazione che attivano e mantengono molti stati disfunzionali, attraverso un progressivo processo di consapevolezza e di decentramento. I training di mindfulness aiutano i pazienti a ridurre gli effetti degli schemi di pensiero maladattivi attraverso il cambiamento del modo di rapportarsi del paziente con i suoi pensieri, sensazioni ed emozioni e del modo in cui essi vengono elaborati, piuttosto che attraverso il cambiamento nel contenuto delle cognizioni disfunzionali.



Diversi studi di efficacia hanno evidenziato la rilevanza clinica dei training di mindfulness nei confronti di varie patologie psichiatriche. In questo seminario verranno illustrati il rationale degli interventi di mindfulness e l'esperienza clinica dell'autore nella conduzione di gruppi di mindfulness residenziali e ambulatoriali rivolti a pazienti con varie patologie gravi.

Attraverso vari esercizi ed esperienze di mindfulness, individuali e di gruppo, sarà possibile raggiungere una più approfondita consapevolezza degli effetti di questa pratica su noi stessi e con l'ausilio di spiegazioni didattiche e video di interventi di mindfulness di gruppo e individuali, si potranno comprenderne meglio la rilevanza e le potenzialità cliniche della meditazione di mindfulness, ottenendo altresì le basi per un suo utilizzo nella pratica psicoterapeutica. L'integrazione avvenuta negli ultimi due decenni tra i principi e le pratiche della psicologia buddhista e la psicoterapia cognitivo comportamentale ha dato origine ad un'evoluzione del paradigma cognitivista generando quella che oggi viene definita internazionalmente come la "third wave" o terza generazione della terapia cognitivo comportamentale. Durante il seminario verranno altresì illustrati la storia e il rationale di questa evoluzione comprendendo i benefici clinici e applicativi che tale integrazione ha portato all'interno del modello cognitivo standard.

DESTINATARI

Il Corso è rivolto a **Psicologi, Psicoterapeuti**, laureati e laureandi in Psicologia, provenienti da qualsiasi università italiana o straniera equipollente.

STRUTTURA DEL PROGRAMMA

Il programma si sviluppa su 3 giornate per un totale di **21** ore. Per garantire spostamenti comodi e adeguati ad ogni esigenza o territorialità la prima lezione del venerdì avrà inizio alle 14.00 del pomeriggio.

Insegnamenti

- Raggiungere una comprensione del concetto di mindfulness e della sua fenomenologia
- Comprendere i rapporti tra la pratica di mindfulness e la psicologia buddhista da cui deriva e la psicoterapia cognitivo comportamentale
- Illustrare la teoria e il rationale delle applicazioni cliniche della mindfulness con vari disturbi sia in un setting ambulatoriale che residenziale
- Introdurre e insegnare la pratica di Mindfulness attraverso la visione di video di sedute individuali e di gruppo e tramite la condivisione di vari esercizi con i partecipanti.



- Permettere ai partecipanti di apprendere l'utilizzo della pratica di mindfulness in un setting psicoterapeutico attraverso esercizi di role playing, esercizi a coppie e in piccoli gruppi.
- Esercizi di mindfulness, concettualizzazione e fenomenologia della mindfulness
- Aspetti neurobiologici e psicofisiologici della pratica di mindfulness
- Il protocollo mindfulness based stress reduction (MBSR) Mindfulness e Cognitivismo: la terza generazione della Psicoterapia Cognitivo comportamentale
- Applicazioni cliniche della mindfulness: MBCT per la Depressione Mindfulness Based Therapy per il Disturbo Ossessivo Compulsivo
- Utilizzo della mindfulness in un setting individuale e per potenziare la relazione terapeutica
- Esempi clinici di mindfulness in seduta individuale con PTSD grave

CALENDARIO E SEDE DEL CORSO

MILANO - C/O SPORTING CLUB - Via Natale Battaglia, 6 Milano - Fermata Loreto MM1 e MM2

07 APRILE 2017	14.00 - 19.00
08 APRILE 2017	9.30 - 18.30
09 APRILE 2017	9.30 - 18.30

Il questionario ECM si terrà nella 3a giornata (09/04/2017) dalle 17.30 alle 18.30

ECM E SBOCCHI PROFESSIONALI

A tutti quelli che avranno frequentato almeno l'80% delle lezioni sarà rilasciato un Attestato di competenza: Training Experience in Mindfulness-based therapy

Spazio IRIS è società scientifica e provider per l'accreditamento di eventi ECM nazionali per tutte le figure sanitarie con numero di registrazione 4995. Per il Corso sono stati riconosciuti **20 crediti ECM** a favore delle professioni interessate.

DOCENTI

Dott. Fabrizio Didonna

I profili curriculari dei docenti possono essere consultati al seguente link:
www.spazioiris.it



MODALITÀ ISCRIZIONE

Modalità online: Compilare il modulo d'iscrizione direttamente dal sito di Spazio Iris allegando la ricevuta del bonifico bancario.

Modalità offline: Compilare e spedire il modulo d'iscrizione che trovate a fondo brochure, allegando la ricevuta del bonifico bancario all'indirizzo e-mail iscrizioni@spazioiris.it, o via fax al numero 02.94.75.55.96

E possibile iscriversi al Corso entro e non oltre il 31 marzo 2017

COSTI

Il costo dell'intero Corso è di 400,00 euro ed è comprensivo d'IVA, della quota associativa annuale, crediti ECM e del materiale didattico.

Con iscrizione effettuata entro il **7 marzo 2017** potrai usufruire dei seguenti sconti:

10%	Se laureato in psicologia o in medicina	360 €
15%	Se laureato in psicologia o in medicina e regolarmente iscritto ad una scuola di specializzazione in psicoterapia	340 €
40%	Se studente universitario non ancora laureato iscritto alla facoltà di psicologia o medicina - MAX 5 POSTI	240 €

MODALITÀ DI PAGAMENTO

	SOLUZIONE UNICA	SOLUZIONE 2 RATE
PIENA	400 € entro 31/03/2017	da 200 € entro 31/03/2017 entro 07/04/2017
10%	360 € entro 07/03/2017	da 180 € entro 07/03/2017 entro 07/04/2017
15%	340 € entro 07/03/2017	da 170 € entro 07/03/2017 entro 07/04/2017
40%	240 € entro 07/03/2017	da 120 € entro 07/03/2017 entro 07/04/2017

INFORMAZIONI

02.94.38.28.21

formazione@spazioiris.it



SCHEDA ISCRIZIONE

Spett.le Associazione Spazio Iris - Viale Lancetti, 40 - 20158 Milano

INFORMAZIONE

Compilare e spedire la scheda iscrizione (allegando la ricevuta del bonifico bancario) alla e-mail iscrizioni@spazioiris.it oppure al FAX 02.947.555.96

DATI ISCRIZIONE			
COGNOME		NOME	
NATO/A A		PROV.	IL
RESIDENTE A		PROV.	
TELEFONO		MAIL	

DATI FORMAZIONE E PROFESSIONE			
<input type="checkbox"/> LAUREATO		<input type="checkbox"/> STUDENTE DI PSICOLOGIA/MEDICINA	
TITOLO DI STUDIO		CORSO DI LAUREA IN	
PRESSO L'UNIVERSITÀ		PRESSO L'UNIVERSITÀ	
SOLO SE ISCRITTI AD UNA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN PSICOTERAPIA			
NOME SCUOLA			
ANNO IN CORSO (1°-2°-3°-4°)			
SOLO SE ISCRITTI ALL'ORDINE			
ISCRITTO ALL'ORDINE DI			
NUMERO ISCRIZIONE			

DATI FATTURAZIONE [inserire almeno cod. fiscale e domicilio fiscale o residenza qualora non si possieda partita IVA]			
COD. FISCALE			
PARTITA IVA			
DOMICILIO FISCALE/RESIDENZA	CITTÀ	VIA	

CHIEDE DI ESSERE ISCRITTO A			
TITOLO DEL CORSO/MASTER/SEMINARIO			
SEDE	MILANO <input type="checkbox"/>	ROMA <input type="checkbox"/>	BARI <input type="checkbox"/> NAPOLI <input type="checkbox"/>

TIPOLOGIA DI PAGAMENTO/SCONTO			
QUOTA PIENA <input type="checkbox"/>	10% <input type="checkbox"/>	15% <input type="checkbox"/>	40% <input type="checkbox"/> (riservato solo a laureandi)

Il pagamento deve essere eseguito mediante **bonifico bancario** al seguente **conto corrente**

DATI CONTO CORRENTE	
INTESTATARIO	ASSOCIAZIONE SPAZIO IRIS
BANCA	BANCA PROSSIMA - FILIALE 05000 - PIAZZA PAOLO FERRARI 10, 21121 MILANO
IBAN	IT 41 D033 5901 6001 0000 0078 117
CAUSALE	TITOLO DEL CORSO/MASTER - NOME E COGNOME DEL CORSISTA

NORME CONTRATTUALI

Art. 1 - Caratteristiche del corso - "Spazio Iris" è un organismo formativo certificato da un processo di qualità interna che sviluppa percorsi di formazione professionale avvalendosi della collaborazione di docenti e professionisti di merito e qualità. I corsi/master/seminari organizzati e gestiti da Spazio Iris prevedono un numero di incontri in aula accompagnati da altrettante unità didattiche on line e dal tirocinio (se previsto dal programma).

Art. 2 - Iscrizione - L'iscrizione si effettua con il pagamento della quota di partecipazione e l'invio del presente modulo, compilato in ogni sua parte e sottoscritto dall'intestatario, al numero di fax **02/94755596** o via mail all'indirizzo di posta elettronica iscrizioni@spazioiris.it.

Art. 3 - Modalità di pagamento - L'invio del presente modulo d'iscrizione comporta l'obbligo del pagamento della quota di partecipazione. Il pagamento dovrà essere effettuato mediante bonifico bancario intestato a Spazio Iris, secondo le modalità indicate nella scheda.

Art. 4 - Ritardo pagamento - Il pagamento delle rate (se previste) deve avvenire rispettando le date di scadenza indicate nel programma. È comunque consentito un margine di tolleranza di 7 giorni successivi alla scadenza (inclusendo sabato e festivi) per ogni singola rata. In caso di ritardo del pagamento saranno applicati gli effetti del D.lgs. 231 del 07/11/2002.

Art. 5 - Quota d'iscrizione e quota associativa - La quota d'iscrizione si intende per persona e comprende la quota associativa annuale di 20,00 euro. La quota è esente I.V.A. Con il pagamento della quota si sottoscrive lo statuto associativo.

Art. 6 - Accettazione dell'iscrizione - Spazio Iris si riserva la possibilità di non accettare l'iscrizione qualora il candidato risulti non essere in possesso dei requisiti di accesso al corso/master/seminario, o qualora sia stato superato il numero massimo di posti disponibili indicati nella brochure. In caso di mancata accettazione dell'iscrizione, unico obbligo di Spazio Iris sarà quello del rimborso integrale della quota di partecipazione o comunque non maggiore dell'importo versato.

Art. 7 - Mancata attivazione - In caso di mancata attivazione del corso/master/seminario (indipendentemente dalle cause di mancata attivazione) unico obbligo di Spazio Iris è provvedere al rimborso dell'importo ricevuto senza ulteriori oneri.

Art. 8 - Modifiche del calendario degli eventi e sostituzione dei docenti - Spazio Iris, anche a corso/master/seminario iniziato, ha facoltà di modificare il calendario degli eventi e di sostituire i docenti con altri di pari livello. In caso di impossibilità del docente (malattia, ecc...) o di impossibilità dello stesso di raggiungere la sede dell'evento (sciopero del settore dei trasporti, ecc...) l'evento potrà essere tenuto da altro docente o ne potrà essere modificata la data.

Art. 9 - Percentuale consentita di assenze, esame ed attestato - Per ottenere l'attestato il corsista non dovrà aver superato il 20% di ore di assenza, rispetto al monte ore complessivo del corso/master/seminario. Qualora previsto, il test di valutazione finale consisterà in una prova scritta e si svolge in un'unica sessione durante l'ultima giornata in programma.

Art. 10 - Privacy - Ai sensi dell'art. 13 del D.lgs. 196/2003 la informiamo che i dati personali acquisiti saranno trattati, anche con l'ausilio di strumenti elettronici, direttamente e/o tramite terzi esclusivamente per la predisposizione dell'elenco dei partecipanti al corso/master/seminario in oggetto, per l'addebito contabile relativo alle quote di partecipazione e per l'invio di materiale informativo sulle iniziative di Spazio Iris.

Art. 11 - Liberatoria Uso Immagini - Il sottoscritto firmatario, autorizza l'Associazione Spazio IRIS all'uso e alla pubblicazione delle proprie immagini per uso esclusivo di brochure, sito internet, facebook. Ne vieta altresì l'uso in contesti che ne pregiudicano la propria dignità personale e il decoro e comunque per uso e/o fini diversi da quelli sopra citati. Nulla ha a pretendere in ragione di quanto autorizzato.

Art. 12 - Foro competente - Per ogni controversia inerente l'esecuzione, l'interpretazione o la risoluzione del presente contratto le parti convengono che il foro competente è quello di Milano.

Firma per specifica approvazione delle clausole sopra indicate _____