

Corso di formazione

## **Introduzione alla pratica della mindfulness per l'intervento psicoeducativo: Modulo 1 e 2**

Neuroscienze e meditazione nella società dell'informazione

Bologna, 31 marzo/1 aprile e 5-6 maggio 2017

La Mindfulness (presenza mentale o consapevolezza) è una tecnica per la riduzione dello stress che si basa sulla pratica dell'attenzione consapevole.

È utilizzata in numerose istituzioni educative nordamericane ed europee (<http://www.umassmed.edu/cfm/> ; [www.mindfulnet.org](http://www.mindfulnet.org) ) per migliorare la gestione dello stress in soggetti con diverse forme di disagio fisico o psicologico e, più in generale, per migliorare la comunicazione, il benessere psicofisico e la qualità di vita. La Mindfulness consiste in un insieme di tecniche codificate che insegnano a porre attenzione al "qui e ora", mantenendo un atteggiamento gentile e non giudicante. Permette di imparare a fermarsi per evitare di mettere in atto reazioni automatizzate (interiori ed esteriori) che spesso sono causa di stress e sofferenza psicologica. Numerosi studi di psicologia e neuroscienze hanno mostrato come la Mindfulness agisca mediante un rafforzamento dei sistemi legati all'attenzione e alla concentrazione, promuovendo una migliore gestione e regolazione delle emozioni, una maggiore consapevolezza del corpo e una positiva modificazione degli stili cognitivi. Numerose ricerche neuropsicologiche hanno evidenziato che questi cambiamenti psicologici si correlano a positive modificazioni del cervello, del sistema neuro-ormonale e del sistema immunitario. Per questa ragione la meditazione Mindfulness viene utilizzata per migliorare la comunicazione, aumentare l'attenzione, ridurre lo stress e facilitare le relazioni d'aiuto in ambito medico, psicologico e nella scuola.

### **OBIETTIVI**

Il corso di introduzione alla pratica della Mindfulness per le figure che operano in ambito psicoeducativo fornisce una conoscenza teorica dei fondamenti della meditazione di consapevolezza (Mindfulness) dal punto di vista psicologico e neuropsicologico senza tralasciare la prospettiva storica e l'ambito spirituale da cui tale pratica si è originata. Oltre agli aspetti teorici saranno proposti spazi esperienziali, dove sarà introdotta la pratica della meditazione Mindfulness.

## PROGRAMMA

### **Modulo 1: 31/03/2017 (14-19)**

- 14.00 - 15.30 Psicologia della meditazione mindfulness (Crescentini)
- 15.30 - 16.30 Pratica della meditazione di consapevolezza mindfulness (Crescentini)
- 16.30 - 17.00 Pausa caffè
- 17.00 - 18.15 Discussione: difficoltà e insight (Chittaro e Crescentini)

### **Modulo 1: 01/04/2017 (9-13; 14-19)**

- 9.00 - 10.00 Mindfulness vs. mindlessness nella vita quotidiana (Chittaro)
- 10.00 - 11.00 Pratica della meditazione di consapevolezza mindfulness (Chittaro)
- 11.00 - 11.30 Pausa caffè
- 11.30 - 13.00 Discussione: difficoltà e insight (Chittaro e Crescentini)
- 13.00 - 14.00 Pausa Pranzo
- 14.00 - 15.00 Neuroscienze e neuropsicologia della meditazione (1) (Crescentini)
- 15.00 - 16.00 Effetti della relazione e comunicazione digitale sulla consapevolezza (Chittaro)
- 16.00 - 16.30 Pausa caffè
- 16.30 - 17.30 Pratica della meditazione di consapevolezza mindfulness (Crescentini)
- 17.30 - 18.15 Discussione: difficoltà e insight (Chittaro e Crescentini)

### **Modulo 2: 05/05/2017 (14-19)**

- 14.00 - 15.30 Mindfulness e nuove tecnologie (Chittaro)
- 15.30 - 16.30 Pratica della meditazione di consapevolezza mindfulness (Chittaro)
- 16.30 - 17.00 Pausa caffè
- 17.00 - 18.15 Discussione: difficoltà e insight (Chittaro e Crescentini)

### **Modulo 2: 06/05/2017 (9-13; 14-19)**

- 9.00 - 10.00 Neuroscienze e neuropsicologia della meditazione (2) (Crescentini)
- 10.00 - 11.00 Pratica della meditazione di consapevolezza mindfulness (Crescentini)
- 11.00 - 11.30 Pausa caffè
- 11.30 - 13.00 Discussione: difficoltà e insight (Chittaro e Crescentini)
- 13.00 - 14.00 Pausa Pranzo
- 14.00 - 15.00 Applicazioni della mindfulness in bambini, insegnanti e anziani (Crescentini)
- 15.00 - 16.00 Mindfulness e Resilienza (Chittaro)
- 16.00 - 16.30 Pausa caffè
- 16.30 - 17.30 Pratica della meditazione di consapevolezza mindfulness (Chittaro)
- 17.30 - 18.15 Discussione: difficoltà e insight (Chittaro e Crescentini)

## DOCENTI

**Cristiano Crescentini.** È psicologo, dottore di ricerca in neuroscienze e specializzando in psicoterapia sistemica. Attualmente è ricercatore post-dottorato e professore a contratto presso l'Università di Udine. Da alcuni anni tiene corsi d'introduzione alla meditazione Mindfulness presso ospedali e strutture di accoglienza psicologica. E' autore di numerosi articoli pubblicati su riviste scientifiche internazionali.

**Luca Chittaro.** È autore di oltre 180 pubblicazioni scientifiche e le sue ricerche mirano a coniugare discipline psicologiche e tecnologiche. Suoi recenti progetti riguardano la misurazione dello stress mediante sensori ed il training per la preparazione a situazioni stressanti ed emergenze, sia con metodi quali la mindfulness che con nuove tecnologie come le esperienze di realtà virtuale. Contribuisce all'inserito su ricerca, innovazione e creatività (Nòva) del Sole 24 Ore, anche su Web (<http://lucachittaro.nova100.ilsole24ore.com> ).

## DESTINATARI

Il corso è accreditato per 25 crediti ECM per le professioni di: psicologi, medici, educatori professionali, terapisti della neuro e psicomotricità dell'età evolutiva, terapisti occupazionali. È possibile partecipare ai corsi come uditori (per dirigenti scolastici, insegnanti, insegnanti di sostegno, pedagogisti, pedagogisti clinici, studenti) senza accreditamento ECM.

A tutti i partecipanti verrà rilasciato l'attestato di partecipazione al corso.

## QUOTE DI PARTECIPAZIONE

Viene qui indicato il link alla pagina del sito, in quanto i prezzi possono avere variazioni, offerte speciali, ecc ... che vengono inserite in tempo reale nel sito Giunti O.S. Psychometrics.

[www.giuntios.it/corsi-e-eventi/corso/mindfulness-bo](http://www.giuntios.it/corsi-e-eventi/corso/mindfulness-bo)

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

- Online compilando il modulo di iscrizione ed effettuando il pagamento con carta di credito.
- Online compilando il modulo di iscrizione ed inserendo gli estremi del pagamento effettuato anticipatamente tramite bonifico bancario (Bonifico bancario intestato a Giunti O.S. Psychometrics S.r.l., BNL Ag. 2 Firenze, C/C 2777, Cod. IBAN IT57U0100502802000000002777).
- Per i dipendenti che richiedono fatturazione al proprio ente pubblico di appartenenza: compilare il modulo di iscrizione online, selezionare la fatturazione ad ente pubblico, generare il pdf di riepilogo e inviarlo firmato per accettazione via e-mail all'indirizzo [info@giuntios.it](mailto:info@giuntios.it). Il pagamento verrà effettuato a ricevimento fattura.

**La scadenza delle iscrizioni è il 27 marzo 2017.**

*In caso di annullamento del corso la quota versata sarà rimborsata salvo cause di forza maggiore. In caso di mancata partecipazione dell'iscritto per motivi non imputabili a Giunti O.S. Psychometrics la quota non potrà essere rimborsata e non sarà usufruibile per altri corsi.*

## SEDE DI SVOLGIMENTO

Il corso si terrà a Bologna, presso Aemilia Hotel, in via Zaccherini Alvisi, 16, 40138 Bologna.

## UTERIORI INFORMAZIONI



**Federica Ciullo**

E. [segreteria.formazione@giuntios.it](mailto:segreteria.formazione@giuntios.it)



T. +39 055 6236501



Tutte le informazioni sul corso sono disponibili alla pagina:  
<http://www.giuntios.it/corsi-e-eventi/corso/mindfulness-bo>