

# La mindfulness nel periodo perinatale

Diventare genitori è un'esperienza intensa e importante, che può talvolta essere sperimentata come stressante e affrontata in modo poco efficace e poco adattivo. Lo stress in gravidanza aumenta il rischio di problemi di salute della donna ed è correlato con complicazioni durante il parto. Inoltre, lo stress aumenta il rischio di sviluppo della depressione perinatale con effetti negativi a lungo termine sullo sviluppo del bambino.

Secondo la psicologia Funzionale, il primo passo per intervenire sullo stress è sviluppare nella donna il suo funzionamento di fondo del Sentire, alla base della consapevolezza, della progettualità, delle relazioni interpersonali.

La mindfulness, sviluppata da Kabat-Zinn all'interno di un programma per l'approccio al dolore cronico negli anni Ottanta, si può leggere, in un'ottica Funzionale, come interessante strumento per lo sviluppo del Sentire. La mindfulness è un esercizio nato a partire dalla meditazione che consiste nel prestare attenzione al momento presente in modo intenzionale e non giudicante.

Vista l'attualità del tema della mindfulness e l'incremento del suo impiego anche in ambito sanitario, il presente corso ha l'obiettivo di presentare cos'è la mindfulness, le sue origini e gli studi che ne attestano l'efficacia, e come impiegarla e proporla nel periodo perinatale. Inoltre, il corso ha l'obiettivo di far sperimentare ai partecipanti alcuni esercizi di mindfulness per offrire un primo approccio esperienziale a questa pratica.

## Obiettivi formativi

- Introdurre la mindfulness, cos'è, le sue origini, i suoi effetti sulla riduzione dello stress
- Introdurre come la mindfulness può essere introdotta nel periodo perinatale
- Sperimentazione di alcuni esercizi comuni di mindfulness

## Docenti

**Dott.ssa L. Casetta** Psicologa, Psicoterapeuta Funzionale.

**Dott.ssa C. Pesce** Psicologa Psicoterapeuta Funzionale.

## Adesioni e iscrizioni

Il corso è aperto a un numero massimo di 25 partecipanti.

Il costo dell'iscrizione è di 100 euro. Per studenti e specializzandi è di 80 euro.

Per iscriversi, inviare tramite e-mail la scheda di iscrizione e la ricevuta del bonifico bancario a [l.casetta@psicoterapiafunzionale.it](mailto:l.casetta@psicoterapiafunzionale.it).

Il bonifico va intestato a:

Associazione Centro di Psicologia e  
Psicoterapia Funzionale - Istituto SIF  
UNICREDIT BANCA  
Filiale di Padova Via S.Fermo  
C/C 000100438593

IBAN IT22S0200812101000100438593

## SCHEDA DI ISCRIZIONE

LA MINDFULNESS NEL PERIODO PERINATALE

\*Nome.....  
\*Cognome.....  
\*Data di nascita.....  
\*Luogo di nascita.....  
\*Professione.....

\*Indirizzo di fatturazione:

Intestatario .....  
via.....n.....  
CAP.....Città.....  
Provincia.....

\*Quota versata: 100 € 80 € ..... €

\*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**

Luogo, data .....  
Firma.....

## Programma

**SABATO 17 dicembre 2016**

*Il modello Funzionale, la mindfulness e i suoi effetti*

- 9.00-9.30 Registrazione partecipanti  
9.30 - 10.00 "Un primo approccio alla mindfulness: l'ascolto del proprio respiro"  
10.00- 11.00 "Cos'è la mindfulness?"  
11.00 - 11.15 Pausa  
11.15-12.00 "La Walking meditation"  
12.00 - 13.00 "Condivisione degli effetti dell'esercizio proposto"  
13.00 - 14.00 Pausa Pranzo

*La mindfulness nel periodo perinatale*

- 14.00-15.00 "Il Body scan: sviluppo della consapevolezza corporea e dell'accettazione"  
15.00 - 16.45 Titolo "Il corso Mindfulness Based Childbirth Parenting (MBCP) e la mindfulness nel periodo perinatale"  
16.45 - 17.00 Pausa  
17.00 - 18.00 "Lo sviluppo della compassione"

**Si prega di indossare un abbigliamento comodo (tuta e calzini)**

**Associazione  
Centro di Psicologia e Psicoterapia  
Funzionale-Istituto S.I.F. di Padova**  
Via Vicenza, 12/a  
35138 Padova

Per informazioni contattare lo Sportello informativo:

dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00  
Tel: 049.7389287  
Fax: 049.723961

[info@psicoterapiafunzionale.it](mailto:info@psicoterapiafunzionale.it)  
[www.psicoterapiafunzionale.it](http://www.psicoterapiafunzionale.it)

### Come raggiungere il Centro

Il Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale si trova in prossimità dell'Hotel Milano raggiungibile **dalla Stazione Ferroviaria** con l'autobus n.10, scendendo alla prima fermata di Via Vicenza.

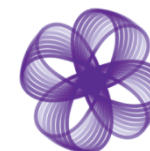
**Se si arriva in auto da Padova ovest o dalla tangenziale**, subito dopo il cavalcavia di Chiesanuova, ci si trova già in Via Vicenza. Proseguire fino alla rotonda e fare inversione di marcia.

La sede è in prossimità del distributore Agip

Il corso ha ottenuto **9,6 crediti ECM** per le professioni di: Psicologi (tutte le discipline), Medici (tutte le discipline), Fisioterapisti, Infermieri professionali, Infermieri pediatrici, Ostetriche, Educatori professionali, Logopedista, Assistenti sanitari, Dietista, Terapisti della neuro e psicomotricità.

*In collaborazione con la  
S.I.F. "SOCIETÀ ITALIANA DI  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE"  
e con la  
S.E.F. "SCUOLA EUROPEA DI PSICOTERAPIA  
FUNZIONALE"*

([www.psicologiafunzionale.it](http://www.psicologiafunzionale.it))  
Sedi: Padova, Napoli, Firenze, Roma, Catania



Associazione

**CENTRO DI PSICOLOGIA E  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE**

*Istituto S.I.F. di Padova*

# La mindfulness nel periodo perinatale



Data: Sabato 17 dicembre 2016, ore 9.30-18.00

Presso: Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale – Istituto SIF, via Vicenza 12/A, Padova

Telefono: 329.2169795

Email: [l.casetta@psicoterapiafunzionale.it](mailto:l.casetta@psicoterapiafunzionale.it)

