

# Corso di Mindfulness e tecniche di consapevolezza

*La gentilezza e il benessere attraverso il proprio corpo*

STRESS, ANSIA, DISTURBI DEL SONNO, PROBLEMI RELAZIONALI, AUTOCRITICHE e insoddisfazione generale rispetto alla nostra vita talvolta ci ostacolano e ci fanno star male.

A partire dalla **psicologia Funzionale**, da sempre attenta alla relazione mente-corpo, e dalla **mindfulness**, tecnica meditativa con radici millenarie, questo corso vuole offrire degli strumenti per **imparare a fermarsi e guardare con curiosità e senza giudizio la realtà** esterna, i nostri pensieri, le nostre sensazioni e le nostre emozioni, senza venirci condizionati. **Questo ha effetti positivi sul benessere, sulla nostra capacità di scegliere in modo consapevole, sul nostro senso di sicurezza.**

## Metodologia

Il corso sarà **teorico-esperienziale**, vale a dire che durante ciascun incontro il gruppo sarà guidato a sperimentare degli **esercizi pratici** di meditazione (seduti, in piedi, attraverso la scrittura, ...) all'interno di una **cornice teorica sul funzionamento della nostra mente e delle nostre emozioni** tratta da studi internazionali degli ultimi dieci anni. Il corso darà spazio anche alla condivisione libera dei vissuti per un arricchimento reciproco e del

gruppo sulla ricchezza e la diversità della mente umana.

## Luogo e ora di svolgimento

Il corso sarà svolto in 8 incontri di un'ora e mezza ciascuno a partire da giovedì 19 ottobre dalle ore 20.00 alle ore 21.30. Il corso si svolgerà in via Vicenza 12/A presso l'Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale – Istituto Sif di Padova.

## Iscrizione e costi

Il costo all'intero percorso è di 150 euro, iscrivendosi entro il 31 settembre è possibile usufruire della quota ridotta di 110 euro. Il numero di posti è limitato ed è richiesta l'iscrizione per partecipare. Per iscriversi, compilare la scheda di iscrizione e mandarla via mail a [l.casetta@psicoterapiafunzionale.it](mailto:l.casetta@psicoterapiafunzionale.it) insieme alla ricevuta del bonifico. Il bonifico va intestato a:

## Domande frequenti

### Cos'è la mindfulness?

*“Prestare attenzione a quello che sta succedendo proprio in questo momento, proprio adesso, dentro di noi o fuori di noi”* è la definizione di Mindfulness di Burdick del 2013. La mindfulness è un esercizio di attenzione che deriva dalla meditazione Vipassana. La mindfulness è stata importata in Occidente da Kabat-Zinn che l'ha introdotta nei protocolli per ridurre lo stress in pazienti con dolore cronico. Dagli anni Settanta ad oggi, la

Mindfulness si è diffusa, attraverso il protocollo MBSR e ne è stata dimostrata l'efficacia sul migliorare il benessere generale della persona. Attualmente è impiegata in numerosi ospedali, in scuole di tutto il mondo, in aziende e multinazionali e si sta diffondendo in molti modelli psicoterapeutici.

### Quando dura un esercizio di Mindfulness?

Da un unico respiro (pochi secondi) a tutta la vita! Generalmente, gli esercizi proposti durante il corso avranno una durata media di 15 minuti e saranno proposti con una difficoltà graduale.

### Cosa ha di particolare questo corso rispetto ad un corso di mindfulness basato sul protocollo MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) di Kabat-Zinn o rispetto ad altri corsi di meditazione?

- Rispetto al protocollo MBSR il corso è arricchito di esercizi tratti dalla Psicologia Funzionale e dall'Acceptance and Commitment Therapy.
- Il corso segue il livello del gruppo, accompagnandolo in modo più mirato attraverso la scelta delle tecniche che maggiormente possono essere utili.
- Il corso è costruito su basi scientifiche
- Gli esercizi di meditazione sono basati sulla meditazione Vipassana e sulla meditazione Metta.

## Scheda di iscrizione

\*Nome.....

\*Cognome.....

\*Data di nascita.....

\*Luogo di nascita.....

\*Professione.....

\*Indirizzo di fatturazione:

Intestatario

.....

via.....n.....

CAP.....Città.....

Provincia.....

\*Quota versata: 110 € 150 €

\*P.iva.....

\*C.F.....

E-mail (cui sarà spedita la fattura e l'attestato)

.....

Cell (per eventuali comunicazioni urgenti)

.....

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.....

Associazione  
CENTRO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA  
FUNZIONALE  
Istituto SIF di 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  
www.psicoterapiafunzionale.it

### Conduttrice

**Laura Casetta**, Psicologa Psicoterapeuta, si è specializzata alla Scuola Europea Funzionale e ha poi seguito il Master 3G organizzato a Milano da Iescum sulle terapie di terza generazione basate sulla Mindfulness. Ha svolto Workshop con psicoterapeuti di fama nazionale e internazionale, tra cui Kristin Neff, autrice di "Self-Compassion – The Proven Power to Being Kind to Yourself".

Attualmente svolge l'attività clinica di psicoterapeuta prevalentemente con adulti ed è docente a corsi ECM sull'intelligenza emotiva, la cura di sé, la comunicazione e il tocco.

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





Associazione  
CENTRO DI PSICOLOGIA E  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE  
Istituto S.I.F. di Padova

# Corso di Mindfulness e tecniche di consapevolezza

*La gentilezza e il benessere  
attraverso il proprio corpo*



### INFORMAZIONI CORSO

-  Data: 19 ottobre 2017 alle ore 20.00
-  Presso: Associazione Centro di Psicologia e Psicoterapia Funzionale – Istituto SIF, via Vicenza 12/A, Padova
-  Telefono: 3292169795
-  Email: l.casetta@psicoterapiafunzionale.it