

A scuola di mindfulness

La Mindfulness è una semplice e potente pratica per imparare a dirigere la propria attenzione in modo consapevole. È semplice perché è un modo di porre attenzione nel qui ed ora in un modo non giudicante (Kabat-Zinn, 1994). È potente perché può interrompere l'abitudine di perdersi nei propri pensieri, che talvolta generano più stress di quanto in realtà lo producano le pressioni della vita di tutti i giorni. La mindfulness ha le sue origini nella meditazione Vipassana che vuole sviluppare la consapevolezza e la comprensione della natura della realtà così com'è, attraverso un atto di percezione non mediato dai pensieri e una comprensione profonda di quello che sta accadendo nel momento in cui accade.

Gli effetti positivi della mindfulness sono stati documentati inizialmente rispetto al dolore cronico (Kabat-Zinn, 1994), poi rispetto allo stress (Baer, 2003) e alla depressione (Teasdale et al, 2000). La mindfulness è stata anche studiata nei suoi effetti fisiologici (Cahn & Polich, 2006; Hölzel et al., 2011) e tuttora si stanno sviluppando e validando programmi basati sulla mindfulness impiegata in età evolutiva, dal trattamento non farmacologico dell'ADHD all'ansia in età scolare. Praticata regolarmente nel contesto scolastico accresce il livello di benessere degli adolescenti.

Vista l'attualità del tema, le potenzialità dimostrate della mindfulness e l'incremento del

suo impiego anche in ambito scolastico, 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 nelle scuole. 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

Questo corso teorico-esperienziale ha l'obiettivo di:

- Introdurre la mindfulness, cos'è, le sue origini, i suoi effetti sulla consapevolezza e sulla capacità di autocontrollo
- Introdurre come la mindfulness può essere introdotta a scuola nelle diverse fasce d'età
- Sperimentazione di alcuni esercizi comuni di mindfulness

Docenti

C. Pesce: Psicologa, Psicoterapeuta Funzionale
L. Casetta: 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, comprese 5 euro di quota associativa. Per studenti e specializzandi è di 70 euro.

Per iscriversi, inviare la scheda di iscrizione e la ricevuta del bonifico bancario a 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

*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)

.....

Richiedo i crediti: 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

Il modello Funzionale, la mindfulness e i suoi effetti

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 "Lo sviluppo dei cinque sensi"

12.00 - 13.00 "Condivisione degli effetti dell'esercizio proposto"

13.00 a 14.00 Pausa Pranzo

La mindfulness a scuola

14.00 - 15.00 "Lo sviluppo della consapevolezza corporea e delle emozioni"

15.00 - 16.45 "Effetti della mindfulness a scuola"

16.45 - 17.00 Pausa

17.00 - 18.00 "Lo sviluppo del linguaggio non verbale attraverso il tocco consapevole"

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
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.

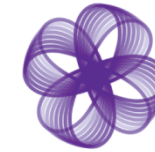
La sede è in prossimità del distributore Agip.

Il corso è stato accreditato MIUR ed è in fase di Accreditamento ECM per 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)

Sedi: Padova, Napoli, Firenze, Roma, Catania



Associazione


CENTRO DI PSICOLOGIA E
PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Istituto S.I.F. di Padova

A scuola di mindfulness



Data **11 febbraio 2017** 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 