

Mindfulness significa 'consapevolezza che emerge prestando intenzionalmente attenzione, nel momento presente e in un modo non giudicante al dispiegarsi dell'esperienza, momento dopo momento' (Kabat - Zinn 2003).

CHE COSA E'

Il programma MBSR ha rappresentato una frontiera nell'area di ricerca medica e psicoterapeutica chiamata nel mondo anglosassone "integrative medicine o mind-body medicine", che vede corpo e mente come un'unità da comprendere senza rigide divisioni.

Si apprende come diventare più coscienti delle risorse già disponibili ma non riconosciute per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, stress e sofferenza (psichica e fisica).

La Mindfulness promuove un approccio consapevole alle origini dello stress e aiuta a riconoscere le cause degli automatismi mentali e a ridurre il consueto coinvolgimento automatico. Permette di potenziare la consapevolezza del proprio corpo, di migliorare la capacità di regolare le proprie emozioni, di sviluppare una relazione più empatica e meno giudicante con sé e con gli altri, di favorire il contatto con le risorse profonde del nostro corpo-mente-cuore, di allentare la presa dei pensieri assillanti. A chi partecipa sono richieste dedizione e perseveranza al fine di sostenere l'auto-disciplina necessaria alla pratica quotidiana di esercizi di mindfulness, che costituisce una parte essenziale del programma.

Numerosi studi riconoscono alla Mindfulness la capacità di migliorare le funzioni integrative della corteccia prefrontale e di rafforzare l'intero equilibrio psico-fisico con ricadute positive sul funzionamento del sistema

immunitario. Benefici specifici sono stati riscontrati in patologie quali: dolore cronico, malattie cardiovascolari e ipertensione, malattie croniche e degenerative, disturbi del sonno, disturbi dell'alimentazione, cefalee, depressione, disturbi d'ansia e attacchi di panico.



LE ORIGINI

Il programma MBSR è un programma scientifico, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale e della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (U.S.A), e dai suoi collaboratori. Sviluppato da oltre 30 anni, è stato completato da oltre 18.000 persone e viene proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa nel contesto della medicina integrativa. Oltre al carattere pionieristico, è il programma più studiato e validato dalla letteratura di ricerca e il più ricco di nuovi sviluppi. E' stato inserito, per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, in programmi di intervento nelle carceri e nelle scuole, al fine di affrontare tante problematiche legate allo stress.

A CHI E' RIVOLTO

Il PERCORSO proposto di MBSR è rivolto a tutti coloro che vivono situazioni di stress e di disagio fisico e psichico, e desiderano sperimentare un modo per ritrovare il contatto con il sé più autentico e godere pienamente di ciò che la vita offre.

Il PROGRAMMA MBSR si svolge in 8 incontri di gruppo con cadenza settimanale, della durata di circa due ore e mezza circa ciascuno, oltre ad un incontro di un'intera giornata, ed una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra.

IL CORSO PREVEDE:

- Pratiche guidate di meditazione;
- Esercizi di consapevolezza corporea;
- Esercizi di comunicazione consapevole in diadi o piccoli gruppi;
- Spazi di condivisione della propria esperienza;
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana;
- Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto

DURANTE IL TRAINING svilupperemo capacità di:

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori;
- Osservare e comprendere i propri automatismi.
- Accogliere e affrontare le situazioni difficili causa di stress;
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti;
- Coltivare un'attenzione non giudicante;
- Prendersi cura di se stessi.

DATE E LUOGO DEGLI INCONTRI:

BOLOGNA - Studio Safe Place

Via Marsala 31

ore 20.00 - 22.30

Mercoledì 9 Ottobre

Mercoledì 16 Ottobre

Mercoledì 23 Ottobre

Mercoledì 30 Ottobre

Mercoledì 6 Novembre

Mercoledì 13 Novembre

Mercoledì 20 Novembre

Mercoledì 27 Novembre

Giornata intensiva: Sabato 23 Novembre

9.30 - 16.30

Serata di presentazione: Mercoledì 2 Ottobre, ore 21

E' gradita la prenotazione.

Si accettano domande fino ad esaurimento posti.

Costo del corso: 300 euro (comprende colloquio preliminare, anche telefonico, materiale didattico, tracce audioguida per la pratica a casa, un incontro di follow up).

ISTRUTTRICE DEL CORSO:

Dott.ssa Elena Giannoni, psicologa e psicoterapeuta ad orientamento fenomenologico esistenziale, ha conseguito l'abilitazione di Istruttore di Protocolli Mindfulness-based con AIM - Associazione Italiana per la Mindfulness, Milano.

Per informazioni o iscrizioni:

Elena Giannoni - Psicologa

giannoni.elena@gmail.com

+39 333 835 6998

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

PERCORSO PER LA RIDUZIONE
DELLO STRESS BASATO SULLA
CONSAPEVOLEZZA

secondo il protocollo del Dr. J.K.Zinn



*' La consapevolezza è il viaggio di tutta una vita
su un cammino che alla fine non porta da nessuna
parte: solo a scoprire chi sei.'*

J. Kabat Zinn

Dottorssa Elena Giannoni
Psicologa - Psicoterapeuta