



*Associazione di Psicologia Cognitiva*



*Scuola di Psicoterapia Cognitiva S.r.l.*

# Corso di Interventi basati sulla Mindfulness

Per diventare istruttore di

Mindfulness based Stress Reduction  
Mindfulness based Cognitive Therapy



Aprile - Novembre 2017



## Che cos'è la mindfulness e quali sono gli approcci clinici che la utilizzano

La mindfulness può essere descritta come “la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell'esperienza, momento dopo momento” (Kabat-zinn, 2003).

Lo sviluppo di tale consapevolezza permette una crescente comprensione e una graduale riduzione dei propri automatismi, reattività e giudizi che limitano la possibilità di approcciarsi alla vita con apertura, curiosità e comprensione reciproca e che, in maniera concomitante, possono essere causa di malessere fisico e psicologico.

Sebbene ad oggi esistano numerosi protocolli basati sulla mindfulness, solo pochi di essi sono stati sufficientemente studiati e si sono dimostrati efficaci per una larga varietà di condizioni mediche e psicologiche. La Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) e la Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) sono due tra gli interventi basati sulla mindfulness più largamente utilizzati e di provata efficacia.

L'MBSR è stata ideata dal dottor Kabat-Zinn come veicolo per integrare la meditazione buddista di consapevolezza con la moderna pratica medica e psicologica. Il corso di MBSR è un intervento psicologico di gruppo della durata di 8 settimane, che impiega tecniche di meditazione e semplici esercizi di yoga per aiutare le persone con problemi legati allo stress o altri disturbi psico-fisici a essere più consapevoli delle proprie reattività e a relazionarsi ad esse in maniera più accogliente e meno giudicante.

L'MBCT è un trattamento psicologico di gruppo della durata di 8 settimane nato dall'integrazione della terapia cognitivo-comportamentale con il programma di MBSR. Scopo dell'MBCT è quello di aiutare i pazienti con disturbi psicologici, in primo luogo i pazienti che soffrono o hanno sofferto di depressione, a osservare in modo più equanime e meno giudicante i propri contenuti mentali, precedentemente scambiati per "la realtà", promuovendo lo sviluppo di una crescente flessibilità e fiducia nella possibilità di liberarsi dalle proprie narrative personali e di approcciarsi alla vita con maggiore stabilità e apertura.

### A chi si rivolge il corso

Il corso si rivolge principalmente a psicologi e medici che vogliono integrare le proprie competenze personali e professionali con la pratica della mindfulness. I partecipanti al corso di formazione riceveranno al termine del percorso il titolo di "**Istruttore di interventi basati sulla mindfulness in formazione**", titolo che sarà sostituito da quello di "**Istruttore di interventi basati sulla mindfulness**" dopo che il partecipante avrà dimostrato di:

- a) aver partecipato ad un corso di MBSR o MBCT come cliente;
- b) aver portate a termine un corso di MBSR o MBCT sotto supervisione da parte dei docenti per un totale di almeno 4 ore di supervisione;

in modo tale da vivere in prima persona come la pratica della mindfulness viene recepita da parte dell'utente e insegnata da un istruttore esperto e da poter approfondire *in vivo* la propria esperienza e comprensione della mindfulness dopo il termine del percorso.

I partecipanti che avranno completato proficuamente il percorso di formazione saranno inseriti in un elenco nazionale di persone riconosciute dalla scuola a proporre in maniera competente ed efficace i protocolli di interventi basati sulla mindfulness col titolo di "**Istruttore di interventi basati sulla mindfulness in formazione**" o di "**Istruttore di interventi basati sulla mindfulness**", secondo la qualifica raggiunta.



Tutti i partecipanti psicologi e medici verranno riconosciuti e segnalati dalla scuola come **istruttori di MBSR**. I partecipanti che hanno conseguito l'abilitazione all'esercizio della psicoterapia (psicoterapeuti e medici specialisti in psichiatria, neuropsichiatria o neuropsichiatria infantile), inoltre, verranno anche riconosciuti e segnalati come **istruttori di MBCT**. Gli altri professionisti ammessi a partecipare al percorso avranno alla fine un attestato di partecipazione ma NON saranno riconosciuti dalla scuola come istruttori.

## Gli obiettivi del corso

Gli obiettivi del corso si articolano su tre livelli.

A un livello di base, il fine è quello di fornire sia le abilità per poter proporre in modo competente le pratiche di MBSR e MBCT, sia una conoscenza e comprensione critica della letteratura scientifica disponibile sul campo degli interventi basati sulla mindfulness.

Ad un secondo livello, l'obiettivo del corso è quello di lavorare sul carattere dei futuri istruttori attraverso un percorso esperienziale, in maniera tale che possano incarnare nella propria persona quelle qualità di equanimità, accettazione, compassione, pazienza e saggezza che rappresentano il cuore della pratica della mindfulness.

A un livello ancora più profondo, il corso ha lo scopo di creare uno spazio che permetta ai futuri istruttori di prendere contatto e lavorare sulla propria sofferenza e di rendersi conto di come essa sia una componente intrinseca della condizione umana che non può essere evitata ma piuttosto accolta e trasformata.

## Impegno richiesto ai partecipanti

All'istruttore in formazione verrà richiesto di impegnarsi nelle seguenti aree:

- una pratica personale di mindfulness per almeno 30-45 minuti al giorno, la stessa pratica che sarà richiesta ai propri clienti o pazienti, così che l'istruttore non richieda in futuro ai propri assistiti nulla di più di quello che lui stesso è disposto a fare
- approfondire, attraverso i testi proposti, i protocolli degli interventi basati sulla mindfulness e i fondamenti storici e teorici del concetto di mindfulness, traslato dalle antiche pratiche contemplative orientali nella moderna pratica clinica occidentale
- la disponibilità ad un maggiore contatto con se stesso e con le proprie vulnerabilità, al fine di riconoscere in sé quelle caratteristiche fondamentali comuni a tutti gli esseri umani.

## La struttura del corso

Il corso si svilupperà attraverso un formato di ritiro residenziale. Il ritiro silenzioso residenziale ha lo scopo di permettere il contatto profondo con se stessi e l'approfondimento della pratica personale di mindfulness in un contesto adeguato e accogliente. Durante i ritiri si terranno anche lezioni frontali aventi lo scopo di permettere un approfondimento della teoria e delle evidenze scientifiche riguardanti l'efficacia, i limiti e i meccanismi d'azione degli interventi basati sulla mindfulness.

Le principali caratteristiche delle diverse sessioni sono elencate di seguito. Tuttavia, poiché la mindfulness è più un'esperienza da scoprire e attraversare che un concetto da comprendere e incasellare, è qui fornita soltanto una generale descrizione delle pratiche e delle tematiche che saranno affrontate nelle diverse sessioni, in maniera tale da permettere agli allievi di avvicinarsi a questo corso senza un eccessivo bagaglio di preconcetti che possano limitare la propria esperienza e comprensione della mindfulness.



### **Prima sessione – Ritiro (giovedì 6 aprile 2017 ore 18 – domenica 9 aprile 2017 ore 14)**

In questi giorni gli allievi potranno vivere su di sé l'esperienza diretta della mindfulness in un contesto di ritiro che favorisce la possibilità di prendere contatto con i propri automatismi e le proprie reattività. Inoltre, gli allievi inizieranno a praticare su di sé i principali esercizi di mindfulness, che includeranno, tra gli altri, lo yoga consapevole e le diverse forme di meditazione seduta. Parte del ritiro sarà dedicato all'esplorazione della psicologia buddista da cui i moderni interventi basati sulla mindfulness originariamente derivano. Verranno infine proposte delle letture volte a sviluppare la comprensione e le qualità caratteristiche delle pratiche di mindfulness.

### **Seconda sessione – Ritiro (giovedì 15 giugno 2017 ore 19 – domenica 18 giugno 2017 ore 14)**

Nell'arco di queste giornate verranno riprese e approfondite le pratiche proposte nella sessione precedente. Inoltre, saranno esposti i principi del concetto di mindfulness secondo la psicologia moderna e verrà presentato il protocollo di MBSR. Verranno anche proposti articoli di approfondimento e libri da leggere riguardanti il protocollo di MBSR. Durante questa sessione gli allievi avranno modo di iniziare a condurre le pratiche di mindfulness sotto supervisione.

### **Terza sessione – Ritiro (giovedì 14 settembre 2017 ore 19 – domenica 17 settembre 2017 ore 14)**

In aggiunta alle pratiche formali, in questa sessione verrà presentato il protocollo di MBCT. Inoltre, verranno trattate le evidenze scientifiche attualmente disponibili riguardanti l'efficacia, i limiti e i meccanismi psicologici e neurobiologici degli interventi basati sulla mindfulness. Verranno proposti libri da leggere riguardanti il protocollo di MBCT e le evidenze scientifiche sulle pratiche di mindfulness. Durante questa sessione gli allievi avranno modo di approfondire la conduzione delle pratiche di mindfulness sotto supervisione.

### **Quarta sessione – Ritiro (giovedì 16 Novembre 2017 ore 19 – domenica 19 novembre 2017 ore 14)**

In questo incontro sarà ulteriormente approfondita la pratica della mindfulness così come viene proposta nei protocolli di MBSR e MBCT. Saranno inoltre spiegati i fondamenti teorici e pratici della conduzione dell'*inquiry*, la modalità di condivisione specifica dei protocolli di mindfulness attraverso cui l'istruttore esplora l'esperienza soggettiva dei partecipanti e li aiuta e a favorire un processo di indagine curiosa e non giudicante delle proprie esperienze interiori. I partecipanti avranno inoltre modo di approfondire la conduzione delle diverse pratiche di mindfulness sotto supervisione. Esame finale (consistente nella conduzione di pratiche di mindfulness e una prova scritta volta a verificare l'apprendimento dei fondamenti delle pratiche di mindfulness). Ultime raccomandazioni e conclusione.

## **Numero chiuso**

Per dedicare maggiore attenzione ad ogni singolo partecipante, il corso sarà aperto a un numero massimo di 20 allievi per anno. Inoltre, sebbene non costituisca una caratteristica vincolante, verrà data priorità a coloro che hanno già sviluppato una propria pratica personale di meditazione (attraverso la frequentazione di centri specialistici, di ritiri o di precedenti corsi), con particolare enfasi sulle pratiche di consapevolezza (Vipassana, Zen, pratiche di meditazione Tibetana).

## **Sedi del corso**

I ritiri residenziali si svolgeranno presso la Comunità Monastica Eremo di Monte Giove, Strada Comunale di Montegiove, 61032 Fano (PU).

[www.eremomontegiove.it](http://www.eremomontegiove.it)



## Costi

Il costo totale del corso, comprensivo di vitto e alloggio, sarà così suddiviso:

€ 2.560,00 (iva compresa) per alloggi in stanze dotate di bagno interno (poiché sono disponibili solo 12 stanze con bagno interno, l'assegnazione avverrà in base all'arrivo cronologico delle iscrizioni con relativo versamento dell'acconto)

€ 2.300,00 (iva compresa) per coloro che usufruiranno di alloggi in stanze dotate di bagno in comune (numero stanze disponibili 17).

## Modalità di iscrizione e pagamento

Chi desidera iscriversi dovrà compilare la [scheda d'iscrizione \(cliccare il tasto verde "ISCRIVITI"\)](#) e dopo aver ricevuto conferma dell'accettazione al corso, con i relativi riferimenti per perfezionare l'iscrizione, potrà effettuare il versamento di un acconto di € 400,00 (iva compresa) entro 15 giorni dalla conferma.

### **Le iscrizioni verranno chiuse l'1/03/2017.**

Dopo aver ricevuto conferma dell'attivazione al corso, sarà possibile versare il saldo della propria quota di partecipazione.

La quota di partecipazione può essere versata interamente entro 10 giorni dalla data di conferma di partecipazione, oppure può essere suddivisa nella seguente modalità:

Per la quota di € 2.560,00 il saldo sarà il seguente:

- € 1.160,00 da versare entro 10 giorni dalla data di conferma di attivazione;
- € 1.000,00 da versare entro il 10/05/2017.

Per la quota di € 2.300,00 il saldo sarà il seguente:

- € 1.000,00 da versare entro 10 giorni dalla data di conferma di attivazione;
- € 900,00 da versare entro il 10/05/2017.

Qualora non fosse raggiunto il numero minimo di attivazione si provvederà alla restituzione dell'acconto versato.

Eventuali disdette dovranno essere comunicate alla segreteria organizzativa alla seguente e-mail [ferri@scuola-spc.it](mailto:ferri@scuola-spc.it).

Gli iscritti che invieranno le comunicazioni di disdetta entro il 15/03/2017 avranno diritto al rimborso del 50% dell'importo versato oltre tale termine non sarà previsto alcun rimborso. In caso di interruzione durante lo svolgimento del corso tutte le quote versate non saranno rimborsate.

## Docenti e istruttori

### **Alberto Chiesa.**

Psichiatra, psicoterapeuta e istruttore di MBSR e MBCT. È docente di mindfulness presso la Scuola di Psicoterapia Cognitiva e l'Associazione di Psicologia Cognitiva. È autore di oltre 100 pubblicazioni scientifiche, che includono articoli e presentazioni presso congressi nazionali e internazionali, molti delle quali relative al tema della mindfulness. Ha scritto sullo stesso tema il libro "Gli Interventi basati sulla Mindfulness: cosa sono, come agiscono, quando utilizzarli". Dal

2012 è membro dell'*editorial board* della rivista scientifica *Mindfulness*. Ha approfondito diversi percorsi di consapevolezza tra cui la meditazione Zen e l'Insight Dialogue.

**Francesca Micaela Serrani**

Psicologa, psicoterapeuta e istruttrice di MBSR e MBCT. Docente presso la Scuola di Psicoterapia Cognitiva e presso l'Università di Bologna. Lavora come psicoterapeuta presso il centro clinico della Scuola di Psicoterapia Cognitiva di Ancona e presso il Centro Medico Arcadia di Fano. Conduce gruppi con protocolli basati sulla mindfulness con pazienti con disturbi di asse 1 e asse 2.

**Attestato e crediti ECM**

Gli allievi che porteranno a termine il corso con impegno e diligenza e che avranno soddisfatto i requisiti richiesti riceveranno un attestato di partecipazione e il diploma di Istruttori di Interventi basati sulla Mindfulness secondo le modalità specificate al paragrafo "A chi si rivolge il corso". Sono stati richiesti crediti ECM.