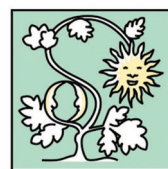




Associazione di  
Psicologia Cognitiva



IGB Scuola di  
Psicoterapia Cognitiva



Scuola di Psicoterapia  
Cognitiva

# Mindfulness e terapia individuale

23-24-25 Ottobre 2026

c/o Comunità Monastica Eremo di Monte Giove, Fano (PU)



Corso rivolto a psicologi e medici abilitati all'esercizio della psicoterapia o in formazione psicoterapeutica che **abbiano già il titolo di istruttore di mindfulness**

Per info e iscrizioni:

[www.apc.it](http://www.apc.it) - 3473566781 - [iscrizioniworkshop@apc.it](mailto:iscrizioniworkshop@apc.it)



## Che cos'è la mindfulness?

La mindfulness è stata 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). Numerosi studi hanno dimostrato che lo sviluppo di tale consapevolezza può favorire una crescente comprensione e una graduale riduzione dei propri automatismi, reattività e giudizi che limitano la possibilità di approcciarsi alla vita con flessibilità, apertura e curiosità e che, in maniera concomitante, possono essere causa di malessere fisico e psicologico.

## Mindfulness di gruppo e mindfulness individuale

Negli ultimi 45 anni si sono accumulate numerose evidenze che hanno dimostrato l’efficacia di diversi interventi di gruppo basati sulla mindfulness come la Mindfulness Based Stress Reduction e la Mindfulness Based Cognitive Therapy per una larga varietà di condizioni mediche e psicologiche, che spaziano dai disturbi d’ansia e dell’umore ai disturbi alimentari e da uso di sostanze, dal dolore cronico all’ipertensione. Tuttavia, negli ultimi anni crescente attenzione sta venendo data anche all’impiego della mindfulness nel contesto della terapia individuale come mezzo per adattare meglio la pratica della mindfulness alle specifiche esigenze dei singoli pazienti.

## Gli obiettivi del corso

Gli obiettivi di questo weekend intensivo si articolano su più livelli:

La prima finalità consiste nel fornire indicazioni pratiche volte a favorire l’abilità di applicare la mindfulness nel contesto della terapia individuale, sia come terapia a sé stante che come integrazione a un trattamento psicoterapeutico di altro indirizzo.

Secondariamente, il corso si pone come finalità quella di approfondire le principali difficoltà che possono emergere nel proporre una terapia largamente focalizzata sull’ascolto di sé e delle proprie sensazioni corporee più che sul conseguimento diretto dell’obiettivo tramite la modifica delle proprie valutazioni cognitive e le principali modalità tramite cui il terapeuta può ovviare a questa difficoltà.

In terzo luogo, il percorso ha come finalità quella di permettere ai terapeuti desiderosi di applicare la mindfulness nel contesto della terapia individuale di approfondire la propria pratica personale, al fine di incarnare al meglio nella propria persona quelle qualità di equanimità, accettazione, compassione, curiosità e saggezza che rappresentano il cuore della pratica e dell’insegnamento della mindfulness.

## A chi si rivolge il corso

Il corso si rivolge principalmente a psicologi e medici abilitati all’esercizio della psicoterapia o in formazione psicoterapeutica che **abbiano già il titolo di istruttore di mindfulness**. Sarà data priorità agli studenti che hanno già portato a termine il percorso di formazione per istruttori di mindfulness coordinato da APC-SPC, ma possono partecipare anche coloro che si sono formati con altri training per istruttori di mindfulness, sebbene la loro ammissione sarà condizionata dal vaglio della segreteria che dovrà verificare la compatibilità del loro percorso formativo con quello dell’APC-SPC.

Eventuali altre partecipazioni saranno valutate di caso in caso. A tutti i partecipanti verrà rilasciato un attestato di partecipazione al percorso.



## La struttura del corso

Il corso si svilupperà attraverso un formato di ritiro residenziale. Il ritiro silenzioso residenziale ha lo scopo di permettere un contatto profondo con sé stessi e l'approfondimento della pratica personale di mindfulness in un contesto adeguato e accogliente. Durante l'incontro, saranno approfondite, nelle giornate di sabato e domenica, la teoria e la clinica della mindfulness applicata al setting individuale, accompagnate dalla discussione di casi clinici. L'incontro inizierà venerdì 23 ottobre alle 15 e si concluderà domenica 25 ottobre alle 12.

**Durata complessiva del training: 18 ore**, così ripartite:

- venerdì 23 ottobre 2026 dalle 15,00 alle 20,00
- sabato 24 ottobre 2026 dalle 09,00 alle 14,00 e dalle 15,00 alle 20,00
- domenica 25 ottobre 2026 dalle 9,00 alle 12,00

I temi toccati includeranno i seguenti:

- 1) Mindfulness e relazione terapeutica
- 2) Definizione del problema e degli obiettivi
- 3) Esercizi preliminari di mindfulness
- 4) Il vivere nella mente vs. il vivere nell'esperienza
- 5) La mente giudicante vs. la mente che discerne
- 6) Reagire vs. rispondere
- 7) Avversione vs. lasciar essere
- 8) Bramosia vs. lasciare andare
- 9) Affrontare le difficoltà con la mindfulness
- 10) Volersi bene – il ruolo delle pratiche evocative
- 11) Integrare mindfulness e terapia “narrativa”
- 12) Problemi nella conduzione della terapia basata sulla mindfulness e possibili soluzioni

## Numero chiuso

Per dedicare maggiore attenzione ad ogni singolo partecipante, il corso sarà aperto a un numero massimo di 19 allievi.

## Sede del corso

Il corso si svolgerà 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:

- **€ 850,00** (iva compresa) per alloggi in camere “*COMFORT*” con bagno privato (poiché sono disponibili solo 13 camere *comfort*, l'assegnazione avverrà in base all'arrivo cronologico delle iscrizioni con relativo versamento dell'acconto);
- **€ 800,00** (iva compresa) per coloro che usufruiranno di alloggi in camere “*STANDARD*” con bagno in comune (numero camere *standard* disponibili 6).



## Modalità di iscrizione e pagamento

Chi desidera iscriversi dovrà compilare la scheda on line sul sito [www.apc.it](http://www.apc.it) e versare contestualmente l'acconto di € 400,00 (iva compresa).

**Le iscrizioni verranno chiuse il 20 settembre 2026.**

Il versamento deve avvenire tramite bonifico bancario sul conto intestato a:  
ISTITUTO GABRIELE BUCCOLA SCUOLA DI PSICOTERAPIA S.R.L.  
BANCA POPOLARE DELL'EMILIA ROMAGNA  
IBAN **IT07V0538703202000001682252**  
specificando nella causale "Mindfulness Individuale 2026"

Il saldo della propria quota di partecipazione dovrà essere versato interamente entro il 20 settembre 2026.

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

**IN CASO DI RINUNCIA NON È PREVISTO IL RIMBORSO DELLA QUOTA DI PARTECIPAZIONE.**

## Docenti e istruttori

### **Alberto Chiesa.**

Psichiatra, psicoterapeuta e istruttore di Mindfulness based Stress Reduction e Mindfulness based Cognitive Therapy. Ha collaborato per anni con il Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie dell'Università di Bologna con cui ha condotto numerose ricerche volte ad investigare gli effetti clinici delle pratiche di mindfulness sul benessere psicofisico in persone con problematiche legate allo stress e con disturbi psicologici, come ansia e depressione. È autore di oltre 100 pubblicazioni scientifiche, che includono articoli scientifici e presentazioni orali presso convegni nazionali e internazionali, molte delle quali inerenti il campo della mindfulness, e del libro *"Gli interventi basati sulla Mindfulness: cosa sono, come agiscono, quando utilizzarli"*. Dal 2012 è docente presso l'Associazione di Psicologia Cognitiva e la Scuola di Psicoterapia Cognitiva ed è editor della rivista scientifica "Mindfulness". È componente del Comitato Tecnico Scientifico di Federmindfulness e ha collaborato con i fondatori del programma di Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness, Williams, Segal e Teasdale, al perfezionamento delle linee guida internazionali dei programmi di formazione per istruttori di mindfulness.

### **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.

## Crediti ECM

È previsto l'accREDITAMENTO ECM (**23,4 crediti**) per le seguenti categorie professionali:

- Psicologi iscritti all'Ordine
- Psicologi abilitati alla Psicoterapia
- Medici Psichiatri
- Medici Neuropsichiatri Infantili
- Medici Psicoterapeuti

### SEGRETERIA SCIENTIFICA:

Dott. Alberto Chiesa

e-mail: [chiesa@scuola-spc.it](mailto:chiesa@scuola-spc.it)

### SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

SPC s.r.l. – Provider ECM Standard ID 3958

WEBSITE: [www.apc.it](http://www.apc.it)

Per informazioni: 3473566781

Email: [iscrizioniworkshop@apc.it](mailto:iscrizioniworkshop@apc.it)

