

CON IL PATROCINIO DI

**ORDINE
ASSISTENTI
SOCIALI****Consiglio Regionale
della Lombardia**

CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION(MBSR) Maggio-Luglio 2018

Il programma consiste in:

- 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2 ore e mezza (il martedì dalle ore 18.30 alle 21.00 a partire dal 22 maggio 2018)
- una giornata intensiva (dalle 9.30 alle 17.00 sabato 14 luglio 2018)
- una decima sessione di follow-up (dalle 18.30 alle 21.00 il 4 settembre 2018)
- una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra, che richiedono l'impegno di circa 40 minuti.

Numero max di partecipanti: 15

Contenuti in sintesi:

L'MBSR è un percorso rivolto a tutti per la riduzione dello stress basato sulla pratica della consapevolezza. Si tratta di un protocollo scientifico, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale e della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn. Negli anni, per le sue potenzialità cliniche, preventive e riabilitative, ha trovato spazio in programmi di intervento nelle carceri e nelle scuole, e in varie organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress.

Ai partecipanti viene insegnato come diventare più coscienti delle risorse già disponibili in loro, ma non sempre riconosciute, per **mobilitarle in sostegno della propria salute e del proprio benessere** e per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, stress e sofferenza (psichica e fisica).

Il programma è una via per scoprire un modo di essere e non una tecnica. Intende aiutare le persone a diventare più vividamente coscienti del respiro, del corpo, della mente, di tutti gli aspetti presenti nell'esperienza quotidiana della vita, in modo da poter **cominciare a prendersi più consapevole e profonda cura di sé**. Questo richiede da parte di chi partecipa capacità di dedizione e di perseveranza allo scopo di sostenere l'auto-disciplina necessaria alla pratica quotidiana di esercizi di mindfulness, che è prevista dal programma e ne costituisce una parte essenziale.

Programma di dettaglio per la durata complessiva di n. 30 ore:

1^a GIORNATA (22/05/18)

ORE 18:30 – 21:00

- Introduzione alla Mindfulness

2^a GIORNATA (29/05/18)

ORE 18:30 – 21:00

- Strumenti per la meditazione mindfulness

3^ GIORNATA (5/06/18)

ORE 18:30 – 21:00

- Imparare a gestire le reazioni del proprio corpo

4^ GIORNATA (12/06/18)

ORE 18:30 – 21:00

- Le nostre ancore, imparare a ridurre lo stress

5^ GIORNATA (19/06/18)

ORE 18:30 – 21:00

- Mindfulness e stress

6^ GIORNATA (26/06/18)

ORE 18:30 – 21:00

- Attenzione a sé e all'altro

7^ GIORNATA (10/07/18)

ORE 18:30 – 21:00

- Mindfulness e relazione

8^ GIORNATA (14/07/18)

ORE 9:30 – 17:00

- Giornata intensiva per rafforzare le capacità di meditazione e la gestione dello stress

9^ GIORNATA (17/07/18)

ORE 18:30 – 21:00

- Le 8 capacità per meditare

10^ GIORNATA (04/09/18)

ORE 18:30 – 21:00

- Follow-up

Durante il percorso verranno distribuite letture e slides.

La metodologia didattica è prevalentemente esperienziale.

Al termine del corso l'acquisizione delle conoscenze teoriche e pratiche del protocollo di Mindfulness sarà verificata tramite questionario.

Link:

<http://www.mediazione-snodi.org/blog>

www.ismo.org