

Docenti

Dott. Armando Cotugno: *Psichiatra e psicoterapeuta. Responsabile della UOSD per i Disturbi del Comportamento Alimentare ASL RM-E. Docente a contratto presso la II Facoltà di Medicina e Chirurgia, Università "La Sapienza" di Roma, Didatta SITCC e docente presso le Scuole di Psicoterapia APC e SPC di Roma e Napoli. Svolge attività clinica presso il Centro Clinico De Sanctis.*

Dott.ssa Maria Civita De Marco: *Psichiatra, psicoterapeuta. Dirigente I livello DSM ASLVT, docente a contratto presso l'Università «La Sapienza» di Roma, II facoltà di Medicina e Chirurgia. Istruttrice MBCT. Resp. Scientifico Centro Italiano Studi Mindfulness*

Dott. Fabio Giommi: *Psicologo, psicoterapeuta, senior researcher presso l'Università di Nijmegen—Olanda ad un progetto di ricerca sulla Mindfulness, socio fondatore dell'Associazione Italiana Mindfulness.*

Dott.ssa Cecilia La Rosa: *Psichiatra, psicoterapeuta, Socio Fondatore ARPAS, Didatta SITCC, Docente delle Scuole di Psicoterapia APC e SPC di Roma e Napoli, svolge la sua attività clinica presso il Centro Clinico De Sanctis.*

Dott. Antonio Onofri: *Psichiatra, Psicoterapeuta, esperto in Disturbi da Stress Post Traumatico, Servizio psichiatrico Ospedale Santo Spirito. Professore a contratto di Psicopatologia Facoltà di Filosofia Università "La Sapienza" di Roma. Socio Fondatore ARPAS, Didatta SITCC, Docente APC e SPC, svolge attività clinica presso il Centro Clinico De Sanctis.*

Dott.ssa Bianca Pescatori: *Psicologa, psicoterapeuta presso l'Istituto di Medicina e Psicoterapia "Elizalde". E' didatta e supervisore clinico presso l'Associazione di psico-oncologia "Moby Dick". Istruttrice MBCT, conduce seminari di pratica di mindfulness. Vice Presidente Centro Italiano Studi Mindfulness*

Dott.ssa Loredana Vistarini: *Psicologa, psicoterapeuta, didatta presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia IPRA e la Scuola di Medicina Estetica Inter. azienda ospedaliera "Fatebenefratelli". Istruttore MBSR: ha completato i tre livelli del Professional Training presso il CFM (Center for Mindfulness) dell'Università di Boston, USA. E' insegnante yoga. Presidente Centro Italiano Studi Mindfulness*

Comitato Scientifico della Scuola

Dott. Fabio Giommi
Dott. Antonio Onofri
Dott.ssa Bianca Pescatori
Dott.ssa Loredana Vistarini



Centro Italiano Studi
Mindfulness

Il **Centro Italiano Studi Mindfulness** intende promuovere e diffondere le potenzialità della mindfulness in ambito medico, psichiatrico, psicoterapeutico e formativo per prevenire, ristabilire e mantenere il benessere dell'uomo nella sua totalità.

E' aperto alla partecipazione di quanti sono interessati alla pratica e alla ricerca degli aspetti filosofici, psicologici, e scientifici della Mindfulness e delle sue applicazioni.

www.centromindfulness.net
info@centromindfulness.net
Via Cerbara 94, 00147 Roma
Tel. 3356902469, 3355394289, 3332152599

Fondato nel 2007, il **Centro Clinico De Sanctis** riunisce un gruppo di psichiatri e di psicoterapeuti che collaborano tra loro cercando di integrare diverse competenze cliniche e interessi scientifici. Dai trattamenti farmacologici alla psicoterapia individuale, familiare e di gruppo, il Centro e' in grado di offrire risposte terapeutiche diversificate per tutti i disturbi psichiatrici e le problematiche psicologiche nelle differenti età della vita



**CENTRO CLINICO
DESANCTIS**

Via Francesco De Sanctis, 9 - 00195 Roma
Tel +39 06 9761 4021/4986/5103 - Fax +39 06 9761 6441
info@centroclincodesanctis.it - www.centroclincodesanctis.it



Centro Italiano Studi
Mindfulness

Scuola biennale di formazione per istruttori nei protocolli Mindfulness Based

200 ore

**L'integrazione della Mindfulness
In psicoterapia, in medicina e nei
diversi contesti socio-formativi**

**Roma
ottobre 2008—maggio 2010**



**CENTRO CLINICO
DESANCTIS**

Mindfulness

...consapevolezza che emerge attraverso il prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento: a) con intenzione, b) nel presente, c) in modo non giudicante ... (Jon Kabat-Zinn)

Il primo protocollo clinico strutturato basato sulla "Mindfulness" è il programma **MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)** sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale dal prof. Jon Kabat-Zinn e i suoi collaboratori all'Università del Massachusetts (U.S.A.).

Si è rivelato molto utile nella gestione di patologie particolarmente importanti quali: **cancro, aids, problemi cardiaci, dolori cronici** oltre che nei disturbi con componente psicosomatica: **ipertensione, colite, asma, psoriasi, disturbi del sonno, difficoltà di memoria e concentrazione, stress.**

La coltivazione della "Mindfulness" quale strumento centrale nella gestione di diverse psicopatologie ha trovato spazio in successivi protocolli clinici (**Mindfulness Based Cognitive Therapy** per la prevenzione delle ricadute depressive, **La Terapia Dialettico-Comportamentale** per i pazienti borderline), dimostrando la sua efficacia nel trattamento dei **disturbi d'ansia** (attacchi di panico, disturbi ossessivo, ecc...), **nei disturbi alimentari, e nei disturbi dell'umore.**

Obiettivi

L'obiettivo del training è quello di **qualificare** operatori della salute fisica e mentale **nella teoria, nell'applicazione clinica e nella ricerca** affinché essi possano **utilizzare i protocolli Mindfulness Based** in psicoterapia, nella medicina comportamentale, e in altri specifici ambiti della salute e della formazione e integrare le potenzialità della Mindfulness nel proprio specifico setting di intervento.

Contenuti

All'interno del Corso verrà approfondita la conoscenza e la valutazione critica della teoria, della ricerca empirica e della letteratura riguardo l'uso della Mindfulness nei vari contesti di cura. La Teoria includerà elementi di **psicologia cognitiva, psicodinamica, psicologia e filosofia buddista**, in particolare per i loro aspetti di confluenza e integrazione il loro contributo agli interventi clinici Mindfulness Based

Verranno affrontati i vari ambiti di **psicopatologia**, dal punto di vista eziologico, fenomenologico e sintomatologico, che possono beneficiare dell'applicazione dei protocolli Mindfulness Based. Ne verranno anche esplorati i limiti di intervento.

Nei due anni di corso gli allievi sperimenteranno personalmente i **protocolli MBSR, MBCT e dei gruppi DBT**, ne approfondiranno gli aspetti teorici e clinici e ne apprenderanno le modalità di base per la conduzione.

Particolare attenzione avrà la **formazione psicologica del terapeuta**. Lavori esperienziali di gruppo, una costante condivisione dei propri vissuti e una personale pratica di meditazione di consapevolezza (Mindfulness) aiuteranno l'allievo a coltivare modalità consapevoli di essere in relazione ai propri stati interni e agli stati interni dell'altro. Questa esperienza diretta fornirà lo spunto per una riflessione del valore terapeutico della Mindfulness sia all'interno di protocolli strutturati, sia nell'ambito più flessibile dei diversi contesti clinici, sociali e formativi. Particolare attenzione verrà data al setting della psicoterapia individuale e alla relazione medico-paziente.

Programma del corso

Nel primo anno si intende fornire allo studente una approfondita conoscenza teorica e pratica della Mindfulness, delle sue origini, delle sue applicazioni e dell'attuale stato della ricerca.

Il secondo anno sarà dedicato a come utilizzare la Mindfulness nei vari contesti clinici psicopatologici, sociali, educativi e fornirà agli studenti le competenze di cui hanno bisogno per utilizzare i protocolli MB.

Le 200 ore del Corso, saranno suddivise in 14 week end (sabato 9-18, domenica 9-13) + due ritiri residenziali di pratica intensiva di mindfulness (dal venerdì alle 17 alla domenica alle 15). **Ogni week end è diviso in quattro moduli: Teoria, Pratica, Formazione, Meditazione.** Un impegno costante di studio e pratica di meditazione tra un incontro e il successivo è richiesto come parte integrante del corso.

I anno: ottobre 2008 - maggio 2009

1) Teoria:

Elementi di: psicologia generale, cognitiva, psicodinamica.

Psicopatologia;

Neurofisiologia dello stress;

Mindfulness e psicoterapia;

La ricerca in psicoterapia;

2) MBSR/MBCT/DBT: partecipazione diretta all'

esperienza dei protocolli Mindfulness Based

3) La formazione del terapeuta:

Funzione e il ruolo del terapeuta nei diversi modelli teorici.

Il percorso interiore personale del terapeuta.

4) Le radici buddiste della Mindfulness e la pratica di meditazione di consapevolezza

Il anno: ottobre 2009—maggio 2010

1) Teoria:

Valore terapeutico delle pratiche proposte all'interno dei protocolli;

applicazione dei protocolli basati sulla mindfulness nei vari ambiti della psicopatologia: risorse e limiti;

la mindfulness nei contesti istituzionali, sociali ed educativi.

2) MBSR/MBCT/DBT: revisione dei protocolli in chiave didattica e successivamente nel ruolo di terapeuta: supervisione

3) La formazione del terapeuta: Imparare ad essere un istruttore dei protocolli Mindfulness Based.

- animare e contenere un gruppo;
- proporre e condurre le pratiche;
- costruire sequenze psicocorporee;
- focus sulle condivisioni;
- come somministrare e restituire i test.

4) Pratica di meditazione di consapevolezza

Destinatari

Medici, infermieri, psicoterapeuti, psichiatri, professionisti che operano in contesti psico-sociali e riabilitativi.

Durata e date del primo anno

2008: 4/5 ottobre, 8/9 novembre, 6/7 dicembre

2009: 17/18 gennaio, 14/15 febbraio, 14/15 marzo, 18/19 aprile, 2/24 maggio.

(Le date del secondo anno sono ancora da definire)

ECM: sono stati richiesti gli ECM per psicologi, medici e infermieri.

Costi

Il costo annuale è di 1.800 euro + IVA.. 500 euro all'atto dell'iscrizione e il resto il primo week end del Master.

E' prevista la possibilità di pagare in otto rate di 225 euro + IVA al mese tramite addebito su carta di credito.

Nel caso di pagamento totale entro il primo week end verrà applicato uno sconto di 100 euro.