



MINDFULNESS
centro italiano studi

Mindfulness Experiential Training
VIII edizione, Ottobre 2014 – Settembre 2015

Mindfulness:

Il significato della parola mindfulness si riferisce ad uno stato mentale che ha a che fare con particolari qualità dell'attenzione e della consapevolezza. Questa capacità, poco allenata ma potenzialmente presente in ciascuno di noi può essere coltivata e sviluppata in maniera sistematica grazie a specifiche tecniche estrapolate da tradizioni meditative.

Numerosi studi e ricerche sulle funzionalità cerebrali (fMRI) svolti da neuroscienziati quali R.Davidson, F.Varela e altri, hanno riconosciuto alla Mindfulness la capacità di promuovere le funzioni integrative della corteccia prefrontale, che sono implicate in processi di regolazione corporea, di sintonia interpersonale, di stabilità emotiva, di flessibilità di risposta, di conoscenza di sé.

Attraverso protocolli e training di mindfulness (anche adattati al target di riferimento) è possibile imparare a migliorare la propria capacità di regolare le emozioni; incontrare gli altri in maniera più empatica e meno giudicante; a rafforzare l'intero equilibrio psico-fisico con positive conseguenze sul sistema immunitario; a sviluppare una maggiore fiducia verso le proprie capacità.

L'autoregolazione dell'attenzione e l'apertura all'esperienza in corso, permettono inoltre di entrare in contatto con gli stati e gli eventi mentali che si sviluppano, sempre più in tempo reale, con grandi potenzialità trasformative e accresciute capacità di gestire la proliferazione mentale e gli stati emotivi disfunzionali.



MINDFULNESS

centro italiano studi

Campi di applicazione

In **ambito clinico**: Il programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn e coll. all'Università di Boston negli anni '80 (e successivamente applicato in centinaia di ospedali negli States ed in Europa), si è rivelato utile nella gestione di patologie quali: cancro, aids, problemi cardiaci, dolori cronici oltre che nei disturbi con componente psicosomatica, come ad esempio: ipertensione, colite, asma, psoriasi, disturbi del sonno, difficoltà di memoria e concentrazione, stress.

Successivamente, è stato applicato ai disturbi psicosomatici, psichiatrici, d'ansia (attacchi di panico, disturbi ossessivi) alimentari e dell' umore. con l'MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) ha dimostrato la sua efficacia anche nel trattamento della prevenzione delle ricadute depressive e con la DBT (Terapia Dialettico-Comportamentale) nei pazienti borderline.

Negli ultimi dieci anni la "Mindfulness", grazie alle sue potenzialità di applicazione, è stata inserita in progetti di intervento psicosociale, in programmi di intervento nelle carceri, nelle scuole e nelle organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche legate alla gestione dello stress, alla comunicazione efficace ed alla riabilitazione comportamentale.

In **campo aziendale**: per trovare il giusto equilibrio tra aspirazioni e realizzazione, tra il bisogno di certezze e la necessità di accogliere le innovazioni e il rischio, tra la vita privata e quella professionale. Le pratiche di mindfulness permettono (soprattutto a chi svolge ruoli dirigenziali) di dare fiducia attraverso un'apertura all'ascolto e al dialogo, creando condizioni adatte ad uno scambio sinergico e allo sviluppo di abilità creative, (rispetto al condizionamento da modelli mentali stereotipati o a risposte automatiche), tenendo sempre presente però, grazie ad una accresciuta capacità di focalizzazione



MINDFULNESS centro italiano studi

attenzionale, ogni dato che proviene dal contesto della propria realtà professionale.

In **ambito scolastico**: per insegnare ad avvicinarsi all'esperienza con mente aperta e non condizionata, in grado di osservare e accogliere ciò che si presenta.

L'apprendimento mindful, comporta la coltivazione di uno stato di coscienza caratterizzato da apertura, attenzione alla distinzione, sensibilità ai vari contesti, consapevolezza della molteplicità di prospettive, e di ri-orientamento nel presente.

Diventare Istruttori Mindfulness e protocolli MBSR

Diventare Istruttori **Istruttori Mindfulness e protocolli MBSR** non significa solo acquisire competenze pratiche e teoriche, ma soprattutto iniziare un percorso che condurrà a realizzare in prima persona lo stato mentale mindful.

Raccontano che alcuni terapeuti andarono da **Jon Kabat Zinn** per partecipare ad un protocollo MBSR ed applicarlo poi ai loro pazienti. Quando però tornarono nei loro contesti e cercarono di applicare gli stessi step che avevano imparato non ottennero, per i loro pazienti, i benefici che Kabat Zinn riusciva ad ottenere al **CFM**.

Fu chiaro che essi stavano applicando qualcosa che avevano compreso solo in via teorica e che non avevano realizzato in prima persona. Dunque il percorso proposto, e codificato alle più accreditate associazioni che si occupano di mindfulness a livello internazionale, è strutturato con il fine imprescindibile di "*trasformare*" in senso Mindful, la mente dei partecipanti. Questo richiede motivazione, tempo, impegno, fiducia, e quello "*sforzo gioioso*" che sostenga e ripaghi durante il percorso.



MINDFULNESS

centro italiano studi

Percorso per Istruttori Mindfulness

1) Conseguire l'attestato "Istruttore Mindfulness e protocolli MBSR" attraverso la partecipazione ad un Mindfulness Experiential Training, della durata di un anno (**200 ore**).

Il training non costituisce abilitazione alla psicoterapia e l'applicazione dei protocolli in ambito psicopatologico è riservata a psichiatri e psicoterapeuti. Il Mindfulness Experiential Training (nella sua qualità di corso base, primo step nella formazione Istruttori mindfulness) non fornisce strumenti conoscitivi e di intervento riservati esclusivamente alla professione di psicologo nell'osservanza dell'articolo 21 del Codice Deontologico degli psicologi.

La formazione specifica degli interventi mindfulness in ambito psicoterapeutico è oggetto di un successivo approfondimento "**Le Psicoterapie Mindfulness Based**" riservata agli psicoterapeuti e ai medici specializzati in psicoterapia che abbiano già frequentato il Mindfulness Experiential training.

2) Dopo l'attestato, se l'Istruttore desidera essere inserito in una lista nazionale di nominativi riconosciuti e garantiti e far parte network del Centro Italiano Studi Mindfulness (con pubblicazione della propria pagina sul sito) è necessario:

- Partecipare ad un Protocollo MBSR (tra quelli proposti dalle associazioni riconosciute) in qualità di osservatore/partecipante.
- Condurre un protocollo MBSR in qualità di istruttore (anche in co-conduzione) che sarà supervisionato in 10 incontri (con modalità da concordare a seconda della distanza) da uno



MINDFULNESS

centro italiano studi

degli insegnanti guida del Training.

3) Mantenere una pratica meditativa quotidiana e partecipare ad almeno un ritiro di meditazione all'anno.

Il Mindfulness Experiential Training

Obiettivo del training è quello di qualificare i professionisti della salute psico-fisica, dell'educazione, della formazione e dello sport, del mondo aziendale e del management nella teoria e nella ricerca delle potenzialità della Mindfulness e nell' applicazione del protocollo Mindfulness Based Stress Reduction e delle pratiche formali mindfulness nel proprio specifico setting di intervento.

A chi è rivolto:

Professionisti che operano nel campo:

- della salute psico-fisica: medici, infermieri, psicoterapeuti, psichiatri, fisioterapisti;
- dell'educazione, della formazione e dello sport: insegnanti, psicologi, pedagogisti, counselor, psicologi dello sport e coach sportivi;
- del mondo aziendale e del management: responsabili risorse umane, manager, coach aziendali
- del mondo istituzionale: mediatori familiari, educatori di comunità ecc.



MINDFULNESS

centro italiano studi

Programma del Training

Parte Teorica:

- Presentazione e valutazione critica della teoria, della ricerca empirica e della letteratura riguardo l'uso della Mindfulness nei vari contesti;
- Elementi di psicologia e filosofia buddista, sia per il loro aspetto di confluenza e integrazione agli attuali interventi Mindfulness Based che nel più ampio contesto di “mezzo abile” ad affrontare la sofferenza fisica e mentale;
- Elementi e studi di neurofisiologia e mindful brain su funzioni mentali quali: concentrazione, memoria, riflessività, autoregolazione emozionale, integrazione mente-corpo, capacità di comprensione empatica nelle relazioni, efficacia interpersonale e come queste risultano positivamente influenzate dalle pratiche di coltivazione di mindfulness;
- Integrazione corpo-mente (da un punto di vista filosofico e scientifico), elementi di psiconeuroimmunoendocrinologia, Teoria Hata Yoga: posizioni e benefici;
- Esplorazione di ambiti educativi, aziendali e altri possibili contesti di applicazione, delineandone modalità di interventi, limiti e possibilità.
- Struttura teorica del protocollo MBSR. Teoria dell'inquiring;
- Cenni introduttivi all'efficacia della Mindfulness negli ambiti di psicopatologia che possono beneficiare dell' applicazione dei protocolli MBCT, MB-EAT e DBT; le applicazioni della mindfulness in oncologia, nelle patologie organiche gravi e nel dolore cronico.



MINDFULNESS

centro italiano studi

Parte Esperienziale:

- Durante il training gli allievi sperimenteranno le componenti meditative, esperienziali e psico-educazionali del protocollo MBSR approfondendone contestualmente gli aspetti teorici e applicativi;
- Verranno proposti esercizi di role playing (con feed back all'interno del gruppo), per imparare a proporre e a condurre pratiche, condivisioni esperienziali e materiale didattico;
- Particolare attenzione sarà posta nella coltivazione dello stato mentale dell'istruttore, attraverso pratiche individuali e interpersonali, quale strumento principe per l'efficacia della conduzione dei gruppi Mindfulness Based;
- Lavori esperienziali di gruppo, con costante condivisione riguardo al proprio vissuto e sviluppo della personale pratica di meditazione di consapevolezza (Mindfulness);
- Presentazione e pratica della meditazione di consapevolezza (con particolare riferimento all'insegnamento della psicologia buddista sulle pratiche di coltivazione della presenza mentale);
- Si faranno esperienza di pratiche di consapevolezza in movimento attraverso posizioni yoga che trovano un posto privilegiato all'interno dei Protocolli Mindfulness Based così come concepiti da Jon Kabat Zinn e si apprenderanno semplici modalità per la conduzione di queste pratiche all'interno dei gruppi;
- Modalità di matrice rogersiana, promuove l'ascolto consapevole e non interferente del flusso esperienziale radicato nel presente, stimolando e sostenendo il contatto diretto dei partecipanti con la propria esperienza.
- Dimostrazioni ed esercitazioni pratiche di ascolto intrapersonale;
- Un impegno costante di pratica di meditazione tra un incontro e il successivo è richiesto come parte integrante del corso;



MINDFULNESS

centro italiano studi

Direttore scientifico del Training:

Dott.ssa Loredana Vistarini

Tutor allievi: Dott.ssa Marika Nuti

Attestato: Verrà rilasciato un attestato di partecipazione con la qualifica di **“Istruttore Mindfulness e Protocollo MBSR”**, soltanto a coloro che avranno portato a termine il corso con impegno, frequenza e profitto (con frequenza di almeno l'80 per cento delle lezioni e previo superamento dell'esame orale ed elaborato scritto finale)

Docenti del Training

Docenti Guida del Training

Bianca Pescatori

Psicoterapeuta ad orientamento psicodinamico e cognitivista. Ha una formazione in Psicoterapia Psicoanalitica per l'Infanzia e l'Adolescenza, in Psiconcologia e in Psicoterapia transpersonale.

Ha approfondito l'intervento per i disturbi gravi di personalità secondo il modello Cognitivista-Evoluzionista. Istruttore MBSR e MBCT, conduce gruppi clinici, training professionali e aziendali nell'ambito della Mindfulness.

Studia e pratica meditazione Vipassana da molti anni.

Fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness

Docente nel Master “Mindfulness: clinica, pratica e neuroscienze” organizzato dall'Università di Roma La Sapienza, dipartimento di medicina e psicologia in collaborazione con il CISM.

Loredana Vistarini

Psicologo clinico e psicoterapeuta ad orientamento



MINDFULNESS

centro italiano studi

cognitivista/costruttivista. Didatta presso varie scuole di specializzazione in psicoterapia.

Ha completato i tre livelli del Professional Training presso il CFM (Center for Mindfulness) dell'Università di Boston, USA. Ha conseguito inoltre, dal CFM, attualmente prima ed unica in Italia, l'abilitazione (Teacher Certification) all'insegnamento del protocollo MBSR. Abilitato istruttore MBSR ed MBCT.

Conduce gruppi clinici, training professionali e corsi aziendali nell'ambito della Mindfulness.

Insegnante yoga: diploma ISFY (Federazione Italiana Yoga).

Fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness.

Docente nel Master "Mindfulness: clinica, pratica e neuroscienze" organizzato dall'Università di Roma La Sapienza, dipartimento di medicina e psicologia in collaborazione con il CISM.

Tutor e coordinatrice del Training

Marika Nuti

Psicologa e counselor. Nel 2005 Laurea in Psicologia Clinica e di Comunità presso l'Università degli studi di Firenze con una tesi in psicologia della salute per la promozione di sani stili di vita. Dopo la laurea il tirocinio formativo di un anno a Buenos Aires presso L'Hopital de Agudos nel reparto per il trattamento delle dipendenze: tabacco, droga e ludopatia. Counselor seguendo l'approccio breve centrato con l'utilizzo di tecniche di PNL. Svolge la libera professione come psicologa e counselor. Nel 2010 ha concluso con profitto il Mindfulness Professional Training qualificandosi come "Istruttore di protocolli Mindfulness Based". Segue e partecipa a gruppi di meditazione e di yoga.



MINDFULNESS

centro italiano studi

Docenti esterni:

Sezione applicazioni e neuroscienze

Alessandro Giannandrea

Laureato in psicologia. Fondatore e presidente dell'associazione culturale "Abruzzo Mindfulness". Collabora con il Centro Italiano Studi Mindfulness in qualità di istruttore e responsabile del settore ricerca scientifica. Membro associato della Società Italiana di Medicina Psicosomatica (S.I.M.P). Fa parte della segreteria di redazione della rivista scientifica "Nuove Prospettive in Psicologia". È in training presso l'Istituto di Psicoterapia Analitica e Antropologia Esistenziale (IPAAE, Pescara) e sta completando un dottorato di ricerca in psicologia cognitiva presso l'università "Sapienza" di Roma. Pratica da anni la meditazione buddhista (tradizione Theravada e Soto Zen) esplorandone le integrazioni con la psicoterapia, la psicoanalisi e la filosofia della mente. Docente nel Master "Mindfulness: clinica, pratica e neuroscienze" organizzato dall'Università di Roma La Sapienza, dipartimento di medicina e psicologia in collaborazione con il CISM.

Antonio Onofri

Dirigente Medico I livello ViceResponsabile del Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura Ospedale Santo Spirito in Saxia, Dipartimento salute Mentale (ASL Roma E). Responsabile dell'Incarico di Alta Specializzazione "Adeguatezza delle Prescrizioni Psicofarmacologiche".

Titolare Ambulatorio per lo Studio e il Trattamento dei Disturbi da Stress Post-Traumatico Supervisore e Vice Presidente della Associazione Italiana per l'EMDR



MINDFULNESS

centro italiano studi

Giuseppe Pagnoni

Ricercatore presso il Dipartimento di Psichiatria e Scienze Comportamentali alla Emory University. Laureato in fisica ha completato un dottorato di ricerca in Neuroscienze nel 1998, ed si è da allora occupato delle neuroimaging utilizzando la risonanza funzionale e la tomografia a emissione di positroni. Attualmente collabora a diversi progetti, tra cui l'interazione della funzione immunitaria con processi cognitivi e dell'umore, il ruolo dei gangli basali in codifica probabilistica di eventi e processi decisionali, ha anche un interesse speciale per l'impatto della meditazione sul trattamento dell'attenzione così come sulle variazioni volumetriche in regioni specifiche del cervello.

Antonino Raffone

Laureato in psicologia, con perfezionamento in "Psicologia cognitiva e Reti neurali" e dottorato in "psicologia cognitiva", conseguiti presso la Sapienza di Roma. Ha inoltre conseguito l'European Diploma in Cognitive and Brain Sciences.

E' professore associato presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università "Sapienza" di Roma, con chiamata diretta a seguito di chiamata nel programma nazionale "Rientro dei Cervelli". E' inoltre visiting Researcher presso il RIKEN Brain Science Institute in Giappone Direttore del Master "Mindfulness: clinica, pratica e neuroscienze" organizzato dall'Università di Roma La Sapienza, dipartimento di medicina e psicologia in collaborazione con il CISM.

Sezione Dharma e di filosofia buddista

Dario Girolami

Laureato in Religioni e filosofie dell'India e dell'Estremo Oriente.



MINDFULNESS

centro italiano studi

Professore a contratto di "Buddhismo Zen" presso la John Cabot University of Rome.

E' stato ordinato monaco Zen da Zenkei Blanche Hartmann presso il San Francisco Zen Center - fondato da Shunryu Suzuki Roshi- ed stato capo dei monaci -shuso- sotto la guida di Eijun Linda Cutts. Zenshinji-Tassajara, Hosshinji-City Center, Soryu-ji-Green Gulch. Questi i monasteri frequentati da Doshin per completare la formazione di monaco e insegnante. Ha inoltre studiato al seguito dei maestri Zen Thich Nhat Hanh, Maezumi Roshi, e ha ricevuto l'iniziazione ad Avalokiteshvara da Sua Santità il Dalai Lama.

Ha fondato il Centro Zen L'Arco, dove insegna meditazione Zen e Thai Chi Chuan.

Da un anno, assieme al Prof. Antonino Raffone e in collaborazione con la facoltà di Psicologia dell'Università di Roma, tiene corsi di meditazione ai detenuti presso il carcere di Rebibbia a Roma.

Docente nel Master "Mindfulness: clinica, pratica e neuroscienze" organizzato dall'Università di Roma La Sapienza, dipartimento di medicina e psicologia in collaborazione con il CISM.

Neva Papachristou

Laureata in filosofia, è socio fondatore e insegnante guida dell'A.Me.Co.

Studia e pratica il Dharma dal 1984, sia con Corrado Pensa sia con insegnanti dell'Insight Meditation Society (Barre, USA) e del Cambridge Insight Meditation Centre (Cambridge, USA) in Europa e in USA.

Si è laureata in Filosofia con una tesi su Ajahn Sumedho.

Nel 2005 è stata invitata a insegnare il Dharma e la meditazione vipassaná da Corrado Pensa e da Larry Rosenberg, insegnante senior dell'Insight Meditation Society e insegnante guida del Cambridge Insight Meditation Center.

È traduttrice di testi di Dharma ed interprete in ritiri guidati da insegnanti dell'Insight Meditation Society o di altri Centri ad esso collegati. Collabora alla rivista Sati scrivendo articoli di Dharma.



MINDFULNESS

centro italiano studi

Docente nel Master "Mindfulness: clinica, pratica e neuroscienze" organizzato dall'Università di Roma La Sapienza, dipartimento di medicina e psicologia in collaborazione con il CISM.

ECM:. Sono previsti 50 ECM per medici e psicologi

Date e orari: 10 week end: Venerdì ore 14-19, Sabato ore 9 - 19, Domenica ore 9 - 13

2014

10/12 ottobre, 07/09 novembre, 19/21 dicembre

2015

16/18 gennaio, 20/22 febbraio, 20/22 marzo, 17/19 aprile, 15/17 maggio, 12/14 giugno, 18/20 settembre (esami e attestati)

Sede:

Centro Don Orione, via della Camilluccia 112-120, Roma tel. Presso la struttura che ospita il Training è possibile alloggiare a prezzi contenuti.

Quota di partecipazione:

La quota del corso è di 2500 euro più IVA per iscrizioni entro agosto 2014

Oltre tale data 2700 euro + IVA

500 euro dovranno essere versate all'atto dell'invio della scheda di prenotazione come quota associativa e iscrizione al training. Il resto durante il primo week end del corso.

Per disdette entro il 15 settembre verrà restituita l'intera quota, dopo tale data verrà restituita il 50% della quota versata.

Rateizzazione quota:

E' possibile su richiesta una rateizzazione mensile della restante quota di partecipazione in cinque rate mensili tramite ordine di bonifico bancario continuativo. La rateizzazione non consente, in caso di



MINDFULNESS
centro italiano studi

rinuncia a corso iniziato, la sospensione del pagamento delle rate rimanenti.

Per iscrizioni ed informazioni

Marika Nuti

Email: segreteriacentromindfulness@gmail.com
tel. 3771322782