**Master Executive – Protocollo MBSR**

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 42

Attestato: MBSR Teacher Trainer

Destinatari: l Corso di Mindfulness per il protocollo MBSR è accessibile a:

- Laureati e Laureandi in Medicina e Chirurgia, Psicologia, Scienze dell’educazione, Scienze della Formazione, Fisioterapia, Scienze Motorie, TNPEE e Riabilitazione Psichiatrica. (In base alla motivazione personale valuteremo le richieste di iscrizione anche da persone provenienti da altri percorsi di studi);

- Persone interessate ad avviare un’attività nel settore;

- Professionisti in strutture pubbliche e private che vogliano integrare pratiche meditative a complemento della propria attività e delle proprie competenze.

- Persone interessate ad una crescita personale.

Modalità di erogazione:

Webinar online e in aula a Milano

Presentazione del Master:

COSA È LA MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction)

Il protocollo Mindfulness-Based Stress Reduction (Programma per la Riduzione dello Stress basato sulla Mindfulness) è stato sviluppato dal Prof. Jon Kabat Zinn nel 1979. Questo protocollo si è diffuso rapidamente negli Stati Uniti data la sua elevata efficacia in ambito preventivo e riabilitativo. L’applicazione del protocollo MBSR comporta una riduzione nei livelli di stress generali ed è altresì utilizzato per il trattamento dell’ansia, di attacchi di panico, del dolore cronico e di numerosi disturbi medici (come ipertensione, disturbi gastrointestinali e disturbi del sonno). Inoltre, si rivolge a coloro che vogliono raggiugere un maggiore benessere psicofisico.

L’MBSR implica il portare maggiore consapevolezza alle proprie sensazioni, emozioni e al proprio corpo in modo curioso e non giudicante, senza allontanarsi ed evitare il contatto con questi. L’MBSR può inoltre aiutare le persone a vivere nel presente senza il “pilota automatico”.

“Nel MBSR, sottolineiamo che la consapevolezza e il pensiero sono capacità molto diverse. Entrambi, ovviamente, sono estremamente potenti e preziosi, ma è la consapevolezza che “guarisce”, piuttosto che il semplice pensiero.” Afferma Jon Kabat-Zinn.

L’efficacia della MBSR è stata dimostrata da numerosi studi scientifici in molteplici contesti di applicazione.

A COSA PREPARA IL CORSO/PROFESSIONISTA IN USCITA:

Il Corso in Mindfulness-Based Stress Reduction intende formare professionisti attraverso l’acquisizione della tecnica del protocollo MBSR. La teoria e le sessioni pratiche offrono agli MBSR Teachers Trainer la possibilità di operare in modo indipendente nelle molteplici aree di intervento cliniche e del benessere in qualità di conduttori di sessioni di gruppo e/o individuali.

Calendario:

Le lezioni si svolgeranno dalle ore 09.30 alle ore 17.30.

21-05-2022 ( webinar e Milano)

23-05-2022 webinar

30-05-2022 webinar

18-06-2022 ( webinar e Milano)

20-06-2022 webinar

27-06-2022 webinar

04-07-2022 webinar

09-07-2022( webinar e Milano)

Contatti:

Mail: info@psicologilombardia.it

Link al corso: [Protocollo MBSR](https://www.psicologilombardia.it/formazione/protocollo-mbsr)