**Seminario Clinico Applicativo - Making Friends with Yourself (MFY)**

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 15

Attestato: MFY Specialist

Destinatari:

Modalità di erogazione: Il Corso verrà svolto in modalità Webinar online.

Presentazione del Master:

COSA È LA MFY (Making Friends with Yourself)

Making Friends with Yourself (MFY) è un protocollo mindfulness pensato per gli adolescenti basato sul programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness (MBSR). Questo programma, della durata di 5 incontri, è stato progettato per aumentare le abilità di autocompassione nei ragazzi, poiché insegna loro i principi e la pratica della mindfulness, utili a fronteggiare le sfide di un periodo di vita ricco di cambiamenti fisici e psichici. L’idea alla base è proprio quella di “fare amicizia con se stessi” in un momento di trasformazione e crescita, di scoperta di sé, confusione e talvolta di depressione. Grazie alla pratica della mindfulness è possibile offrire agli adolescenti un’ancora di salvataggio che dia loro l’opportunità di navigare serenamente e con gentilezza tra i burrascosi cambiamenti emotivi. Numerose ricerche hanno confermato che questo protocollo porti a maggiore benessere emotivo con un aumento dei livelli dell’autocompassione (che comprende gentilezza verso se stessi, umanità condivisa e consapevolezza) e che determina una riduzione della sofferenza giovanile.

OBIETTIVI FORMATIVI

- Conoscere la teoria e le pratica per l’applicazione della Mindfulness con gli adolescenti;

- Acquisire conoscenze teoriche relative al sistema cerebrale di controllo cognitivo e sistema motivazionale degli adolescenti;

- Acquisire solide competenze per la conduzione di sedute individuali o di gruppo con adolescenti.

A COSA PREPARA IL CORSO/PROFESSIONISTA IN USCITA/SBOCCHI LAVORATIVI

Il nostro Corso in MFY (Making Friends with Yourself) intende formare professionisti altamente qualificati in Mindfulness e in grado di utilizzare, nell’area della psicologia clinica e del benessere, un protocollo pensato per gli adolescenti. Il corso comprende 5 incontri in cui vengono fornite ai partecipanti conoscenze teoriche e pratiche specifiche per l’acquisizione della tecnica alla base del protocollo MFY.

L’MFY Trainer è una figura professionale in grado di operare in numerose aree di intervento in qualità di conduttore in sessioni di gruppo e/o individuali.

ACQUISIZIONE COMPETENZE

Il professionista acquisirà competenze tecnico-professionali relative al programma di mindfulness MFY e sarà in grado di condurre e gestire sessioni di pratica rivolte agli adolescenti in relazione alle loro esigenze specifiche.

PROTOCOLLI MINDFULNESS APPRESI

MFY Making Friends with Yourself (con open badge internazionale riconosciuto dalla Federazione Italiana Mindufulness - Federmindfulness e con inserimento nell’Albo Nazionale Mindfulness come professionista certificato).

METODOLOGIA DIDATTICA

Il Corso verrà svolto in modalità Webinar online.

Calendario:

Le lezioni si svolgeranno dalle 18:00 alle ore 20:00 nei giorni 8, 15, 22, 29 novembre e 6 dicembre 2022.

Contatti:

Mail: info@psicologilombardia.it

Link al corso: [Making Friends with Yourself (MFY)](https://www.psicologilombardia.it/formazione/making-friends-with-yourself)