**Protocollo MBCT**

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 42

Certificazioni: Open Badge MBCT Therapist – riconosciuto da Federazione Italiana Mindfulness

Attestato: MBCT Therapist

Destinatari:

- Laureati in Psicologia;

- Laureati in Medicina, specializzati/specializzandi in Psicoterapia, Psicologia Clinica, Psichiatria o Neuropsichiatria Infantile;

- Iscritti alla facoltà di Psicologia (l'inserimento di studenti della facoltà di Psicologia verrà valutato previo colloquio conoscitivo con i referenti del corso).

Modalità di erogazione: online, con possibilità di seguire alcune lezioni in aula a Milano

Programma del corso:

La terapia cognitiva basata sulla mindfulness (MBCT) è uno dei modelli di terapia di gruppo più diffusi per il trattamento della depressione maggiore. Il programma unisce alcuni aspetti della terapia cognitivo-comportamentale al programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness (MBSR).

La MBCT è stata sviluppata da Zindel Segal, Mark Williams e John Teasdale ed è un intervento specifico che mira a ridurre i sintomi depressivi e a prevenire il rischio di una ricaduta depressiva; la MBCT risulta in particolare più efficace con i pazienti cronicizzati che hanno avuto più di due episodi depressivi maggiori.

L’MBCT conduce il soggetto ad adottare un atteggiamento di apertura, curiosità e di accettazione verso il proprio vissuto piuttosto che un atteggiamento di evitamento e negazione.

L’obiettivo primario della terapia è aiutare i partecipanti delle sedute di gruppo e individuali a portare l’attenzione su sensazioni, emozioni e pensieri ruminativi negativi momento per momento cambiando poi il loro modo di relazionarsi con questi.

OBIETTIVI E SBOCCHI LAVORATIVI

Il Corso in Mindfulness-Based Cognitive Therapy intende formare professionisti altamente qualificati e in grado di utilizzare, nell’area della psicologia clinica, il protocollo di Mindfulness MBCT. Il corso si propone di offrire ai partecipanti conoscenze teoriche e sessioni pratiche per l’acquisizione della tecnica alla base del protocollo MBCT.

L’MBCT Therapist è una figura professionale che opera in modo indipendente in ambito clinico-sanitario ed è in grado di operare in qualità di conduttore in sessioni di gruppo e/o individuali.

RESPONSABILE SCIENTIFICO E DOCENTE

Dott.ssa Raffaella Berto: Psicologa, Psicoterapeuta, Operatore clinico di Training Autogeno, Istruttrice Senior di Mindfulness

Calendario:

22/04/2023 ore 9.30-17.30

26/04/2023 ore 18.30-20.00

03/05/2023 ore 18.30-20.00

10/05/2023 ore 18.30-20.00

17/05/2023 ore 18.30-20.00

20/05/2023 ore 9.30-17.30

24/05/2023 ore 18.30-20.00

27/05/2023 ore 9.30-17.30

25/06/2023 ore 9.30-17.30

Contatti:

Mail: info@psicologilombardia.it

Link al corso: <https://www.psicologilombardia.it/formazione/protocollo-mbct>