### Protocollo MBSR

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 42

Certificazioni: Certificazione Internazionale e Open Badge MBSR Teacher Trainer – riconosciuto da Federmindfulness

Attestato: MBSR Teacher Trainer

Destinatari:

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

Programma del corso:

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.

OBIETTIVI E SBOCCHI LAVORATIVI

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:

20/01/2024 ore 9.30-17.30

08/02/2024 ore 18.30-20.00

15/02/2024 ore 18.30-20.00

17/02/2024 ore 9.30-17.30

22/02/2024 ore 18.30-20.00

29/02/2024 ore 18.30-20.00

07/03/2024 ore 18.30-20.00

09/03/2024 ore 9.30-17.30

29/06/2024 prove di conduzione

Contatti:

Mail: info@psicologilombardia.it

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