



## Centro di Psicologia Clinica

ECM Provider

(Scuola di specializzazione in psicoterapia riconosciuta dal MIUR)

ORGANIZZA

Corso FAD (riconosciuto ECM) di Formazione e Aggiornamento

### “RESILIENZA E MINDFULNESS”

L'utilizzo della pratica di *Mindfulness* integrata alla CBT ha fatto il suo ingresso nel contesto clinico oramai ha rappresentato negli ultimi due decenni un campo fiorente di studio scientifico e divulgativo nel campo clinico. La resilienza, come abbiamo potuto comprendere durante questo periodo pandemico del **COVID 19**, rappresenta la capacità di fronteggiare le situazioni avverse che ogni giorno si presentano, e che può essere incrementata mediante la pratica della *Mindfulness*, che attraverso un training di consapevolezza, consente il controllo degli automatismi disfunzionali legati allo stress e diviene una vera e propria “educazione alla resilienza”.

Numerosi studi scientifici stanno identificando nella pratica della consapevolezza *Mindfulness* - uno stato di coscienza che implica un'auto-osservazione non giudicante e accettante alla propria esperienza momento per momento - una base per interventi terapeutici efficaci nei confronti di una varietà straordinaria di disturbi psichici e medici. In particolare, per tutte quelle patologie da stress che sono di interesse della Medicina Comportamentale da sempre impegnata nel trattamento di disturbi psicosomatici ma fondata su un approccio *evidence based* che utilizza il Biofeedback che dà sostanza all'applicazione di antiche pratiche meditative insegnate per oltre 2.500 anni allo scopo di alleviare la sofferenza umana. Negli ultimi anni, i professionisti della salute mentale stanno sempre più scoprendo che la *Mindfulness* rappresenta una necessaria risorsa per la crescita personale e un potente strumento per migliorare la relazione terapeutica, come l'empatia, originata spontaneamente e in modi indipendenti da un atteggiamento culturale trans epistemologico che ha origine dalle antiche filosofie orientali.

La *Mindfulness* è, infatti, la componente centrale di una serie di nuovi trattamenti empiricamente validati, e ha dimostrato nel corso degli ultimi decenni di essere una pratica capace di integrarsi sostanzialmente con la maggior parte dei modelli psicoterapeutici.

*Le scienze contemplative hanno stimolato la ricerca neuroscientifica sugli effetti che questa pratica determina sul funzionamento del cervello e in particolare sui processi di regolazione delle emozioni (R. Davidson,14) che sono alla base di gran parte delle psicopatologie più diffuse.*

Attraverso questo corso si cercherà di ristabilire un corretto e interessante rapporto tra le antiche pratiche meditative e quelle integrate con la CBT che fanno parte della terza generazione cognitiva, i partecipanti avranno la possibilità di approfondire la *Mindfulness*-

*Based Therapy* nei setting individuale e di gruppo, utilizzando anche webinar e didattica a distanza, potendo approfondire l'applicazione della Mindfulness in varie patologie e nei disturbi psicosomatici da stress con gli adulti e in età evolutiva. Inoltre, il programma prevede un addestramento esperienziale di pratica della *Mindfulness* da integrare nella propria attività clinica, apprenderanno nuove tecniche ed esploreranno i diversi modi attraverso cui la *Mindfulness* può potenziare e perfezionare l'applicazione di nuove strategie terapeutiche. Infine, i partecipanti diventeranno consapevoli di come tale pratica meditativa può arricchire e migliorare non solo la sfera professionale insieme a quella personale.

I docenti del corso sono clinici, ricercatori e maestri di meditazione considerati tra i più autorevoli esperti a livello nazionale nei vari settori applicativi della *Mindfulness* e Yoga.

## PROGRAMMA

1. Ricerche in ambito neuroscientifico sulle applicazioni cliniche della Mindfulness. (Dr. Ciro Conversano, Psicologo Clinico Univ. di Pisa). (10 ore)
2. L'Evolutione della coscienza secondo la teoria PNEI (Dr. Nitamo Montecucco, Centro Globale Lucca) (12 ore)
  - A partire dal terzo incontro si terrà un programma che si ispira al protocollo MBSR di J. Kabat Zinn consistente in due ore di pratica alla fine della prima parte del weekend per sette incontri consecutivi, Il Training per l'educazione alla resilienza integrato alla mindfulness sarà tenuto dal Dr. C. Di Berardino (direttore CPC; Psicologo Psicoterapeuta CBT Teachers Mindfulness).
3. Diverse dimensioni della resilienza psicologica, neuropsicologica ed ecologica, Teorie e modelli integrativi. (Dr: A. D'Ambrosio) (10 ore più 2 di training)

4. Mindfulness e resilienza: le basi neurologiche della meditazione. (Dr. C. Di Berardino) (10 ore più 2 di training)
5. Strumenti, misurazione e valutazione. (Prof. A. D'Ambrosio). (10 ore più 2 di training)
6. Covid 19, trauma e resilienza, l'intervento online (10 ore più 2 di training) Dr. C. Di Berardino Psicologo Clinico, Psicoterapeuta, Teachers Mindfulness.
7. Educazione alla resilienza per gli operatori sanitari con l'uso webinar. (Prof. A. D'Ambrosio) (10 ore più 2 di training)
8. Misurazioni fisiologiche dell'ansia. L'uso del Biofeedback. (Prof. Carlo Pruneti Univ. di Parma) (10 ore più 2 di training)
9. L'applicazione della Mindfulness nell'età evolutiva (Dr.ssa Anna Bartoccini, didatta e supervisore AIAMC)
10. Ritiro residenziale di tre giorni sulla "Compassione" secondo la meditazione ZEN tenuto dalla Maestra *Diana Petech* insegnante dharma secondo la tradizione buddista Zen di Thich Nhat Hanh): 48 ore **presso la Castaldina (AQ)**

**Centro di Psicologia Clinica**

**Riconosciuta ECM On-line (FAD)**

Organizzazione degli incontri: totale 140 ore

- Gli incontri della durata di dieci ore si terranno di venerdì pomeriggio e sabato, con cadenza bisettimanale, più due ore dal terzo incontro per 7 incontri di Training per l'educazione alla resilienza integrato alla mindfulness.

- L'ultimo incontro avrà una durata di 48 ore per svolgere il ritiro intensivo.

### **A CHI È RIVOLTO IL CORSO:**

Il corso è rivolto a psicologi, psicoterapeuti. Altre candidature potranno essere valutate dal comitato scientifico se dal loro curriculum potranno essere verificate esperienze nel settore clinico e del benessere.

Inoltre, si valuteranno richieste da parte di laureandi in Psicologia giunti al termine del loro percorso formativo

### **L'ISCRIZIONE**

**Costo € 1.500, rateizzabili in € 500,00 all'atto dell'iscrizione, la restante parte di due rate dovrà essere saldata a meta e alla fine del corso.**

**Per i soci dell'AIMC e SITCC e ABC è previsto uno sconto del 10%, se l'iscrizione verrà effettuata entro il 15 ottobre.**

### **SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

Centro di Psicologia Clinica Via R. Paolini, 102 tel 085/4211986

[www.centro-psicologia.it](http://www.centro-psicologia.it)

[info@centro-psicologia.it](mailto:info@centro-psicologia.it)

[cdiberar3@gmail.com](mailto:cdiberar3@gmail.com)

Sedi del corso: Pescara, Sede residenziale Aquila.