

IL PROTOCOLLO MBSR

è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere a contatto con l'intensità ed il disagio dell'esperienza umana, derivanti dalla difficoltà di gestire eventi stressanti, che possono avere cause improvvise o essere di lunga durata, come incidenti, malattie, lutti, separazioni, avvenimenti traumatici o la sempre più consueta difficoltà dovuta al vivere intenso in una condizione di sovraesposizione a molteplici attività.

L'iperattività e la multifunzionalità a cui siamo esposti quotidianamente ci portano ad una dimensione di stress e ad una iper-sensibilità con effetti che si possono riscontrare in disturbi del sonno, dell'attenzione, dell'alimentazione, o nel prodursi di stati di agitazione quali ansia, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti e in una vasta serie di disturbi fisici correlati.

La pratica della consapevolezza promuove un approccio consapevole alle origini dello stress e aiuta a riconoscere le cause dei propri automatismi mentali e a ridurre il consueto coinvolgimento automatico.

Associazione Con Amore e Con Rabbia



CAeCR

**Via Giovanni Da Verrazzano, 6
35020 Noventa Padovana (PD)
www.caecr.jimdo.it**

in collaborazione con

Associazione Italiana per la Mindfulness



AIM

**Via S. Tecla, 5
20122 Milano
AIM@fastwebnet.it**



Associazione Con Amore e Con Rabbia



MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction program



*Percorso per la riduzione dello stress
basato sulla consapevolezza*

Maggio – Luglio 2012

**Via Eraclea, 12
PADOVA**

La Consapevolezza per ridurre lo Stress

LA PROSPETTIVA DELLA MINDFULNESS

propone una nuova modalità per entrare in contatto intimo e profondo con le proprie esperienze e favorisce lo sviluppo di una particolare attenzione al proprio modo di percepirle, aiutando a rinnovare e trasformare il consueto modo di reagire ad esse.

Mindfulness è un termine anglosassone che in questo contesto significa "consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione".

Il potere terapeutico e liberatorio di questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, medicina comportamentale e in ambito educativo. Il programma MBSR, è un programma scientifico, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale dal prof. Jon Kabat-Zinn e i suoi collaboratori all'Università del Massachusetts (U.S.A). Sviluppato da oltre 25 anni (1979), è stato completato ad oggi da oltre 20.000 persone e viene proposto in più di 400 ospedali negli Stati Uniti e in Europa nel contesto della medicina integrativa. Costituendo l'esperienza pionieristica riconosciuta delle applicazioni cliniche, preventive e riabilitative della Mindfulness, è anche il programma più studiato e validato dalla letteratura di ricerca e il più ricco di nuovi sviluppi.

E' stato inoltre inserito, per le sue potenzialità cliniche preventive e riabilitative, in programmi di intervento nelle scuole, nelle organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche legate allo stress, ossia alla sofferenza, sia fisiche che psicologiche.

La Consapevolezza per ridurre lo Stress

IL PROGRAMMA

si svolge in 8 incontri di gruppo con cadenza settimanale e della durata di circa due ore e mezza ciascuno, più un incontro di un'intera giornata (dalle 10.00 alle 17.30).

Le attività del corso prevedono:

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza
- Stretching dolce e movimenti yoga accessibili a tutti
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto

DURANTE IL TRAINING SI APPRENDERA' COME:

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Osservare e comprendere i propri automatismi
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un'attenzione non giudicante
- Prendersi cura di se stessi (self-care)

La Consapevolezza per ridurre lo Stress

PARTECIPARE AL PROGRAMMA

richiede un colloquio personale prima dell'inizio del training e l'impegno verso se stessi e verso il gruppo, di essere presenti ad ogni incontro e di svolgere giornalmente a casa gli esercizi indicati.

ISTRUTTORE DEL CORSO:

Giovanni Foffano, Assistente Sociale, laureato in politiche e servizi sociali, ha conseguito l'abilitazione di istruttore di protocolli Mindfulness-based riconosciuta da AIM Associazione Italiana Mindfulness. Da vari anni si dedica allo studio e alla pratica di discipline per lo sviluppo di consapevolezza. Conduce per conto dell'Associazione "con Amore e con Rabbia" corsi sull'apprendimento emotivo, la cura di sé, il burn-out e la comunicazione efficace.

DATE DEGLI INCONTRI

Martedì dalle 20.00 alle 22.30

22, 29 Maggio

5, 12, 19, 26 Giugno

3, 10 Luglio

30 Giugno giornata intera

LUOGO DEGLI INCONTRI

Via Eraclea, 12 PADOVA presso la sede dell'Associazione DURGANANDA

PER INFORMAZIONI:

**Giovanni Foffano: 3485204514,
e-mail: foffano@libero.it**