



## Conduuttori

### Dott.ssa Silvia Grasso

Pedagogista e tutor dell'apprendimento per alunni BES ( Bisogni Educativi Speciali) delle scuole di ogni ordine e grado. Mediatrice familiare e counselor sistemico. Insegnante di Mindfulness certificata ( Master Is.I.Mind Mindfulness Based Therapy ) interviene sia individualmente che in gruppo su problematiche di varia natura sia in età evolutiva che con gli adulti. Conduce corsi di Mindfulness ( 8 sessioni), di Mindful Eating e alimentazione consapevole e Training MBCT e Mindfulness Based Stress Reduction per operatori socio-sanitari.

### Dott.ssa Luisa Paola Dodaro

Psicologa e Psicoterapeuta ad orientamento Psicodinamico per adulti ed età evolutiva. Practitioner e Supervisore EMDR. Conduce gruppi, workshop e conferenze su tematiche psicoeducative sull'applicazione della mindfulness nel quotidiano. Svolge attività di ascolto e formazione ragazzi genitori e docenti nella scuola secondaria di primo e secondo grado di Piemonte e Valle d'Aosta. Conduce corsi di Mindfulness, di Mindful Eating e alimentazione consapevole e Training MBCT e Mindfulness Based Stress Reduction per operatori socio-sanitari.

Frequenza	Il percorso si articola di 8 sessioni con frequenza settimanale da 2 ore
Quando	Il martedì dalle 20.45 alle 22.45
Sede	Torino Centro
Prossimo inizio	Martedì 12 settembre 2017 ore 20.45/22.45
Materiale consegnato	Esercizi di mindfulness in file audio da utilizzare per l'intera durata del corso oltre che a schede da leggere e utilizzare per le esercitazioni a casa
Informazioni	Si consiglia abiti comodi e di dotarsi di materassino e cuscino
Numero partecipanti	Il gruppo è a numero chiuso fino ad un massimo di 15 partecipanti

## Info e iscrizioni

[www.mindfulmente.it](http://www.mindfulmente.it)  
Sede Regione Piemonte - ISIMIND

Dott.ssa Silvia Grasso  
339 3842483  
info@mindfulmente.it



Sede Regione Piemonte - ISIMIND

ISIMIND  
Istituto Italiano Mindfulness

# MBCT - Mindfulness Based Therapy

*Prossimo inizio: Settembre 2017*

## Training di gruppo per operatori socio-sanitari

*Corso basilare per acquisire il titolo  
di Insegnante di Mindfulness*

Conducono:

\_dott.ssa Silvia Grasso

\_dott.ssa Paola Dodaro



## Presentazione

Spesso ci facciamo travolgere dalle correnti di pensieri ed emozioni legati al passato e al futuro e viviamo la nostra vita come se avessimo il "pilota automatico" sempre inserito. Quando riusciamo, invece, a vivere il momento presente con maggiore consapevolezza siamo in grado di trasformare la qualità della nostra vita e delle nostre relazioni.

### METODO

Un obiettivo importante dei gruppi di mindfulness è aiutare i partecipanti a sviluppare la capacità di osservare in maniera non giudicante i propri pensieri, emozioni e sensazioni fisiche e di coltivare una capacità di distanziamento da essi.

Il training di mindfulness ha carattere esclusivamente esperienziale, l'acquisizione delle abilità avviene attraverso la sperimentazione in gruppo, e la pratica a casa, di esercizi meditativi orientati a una particolare forma di consapevolezza nota come presenza mentale (o mindfulness). Le pratiche di consapevolezza sono utili per comprendere la natura dei propri pensieri e osservare e modificare la relazione che abbiamo con essi, spesso alla base dello stress e della sofferenza psicologica.

*Coltivare la consapevolezza accresce la flessibilità mentale e può impedire che le normali emozioni negative, che tutti sperimentano, si trasformino in circoli viziosi e conducano a disturbi psicologici invalidanti.*



### SCIENTIFICITA'

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che la pratica di mindfulness ha una potente e duratura efficacia nella gestione dello stress, nel trattamento di alcune patologie fisiche correlate (dolore cronico, ipertensione arteriosa, disturbi gastrointestinali, psoriasi) e di numerosi disturbi psicologici (depressione, disturbi d'ansia, personalità, dell'alimentazione, psicosomatici, disturbo ossessivo - compulsivo).

Il protocollo Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) è stato elaborato da Segal, Williams e Teasdale, è un adattamento della MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) ed è stato sviluppato con la consulenza di Jon Kabat Zinn. La mindfulness consente, attraverso la pratica, di imparare ad osservare, descrivere e decentrarsi (imparare a guardare i propri pensieri come eventi mentali transitori), non solo dai pensieri ma anche dalle sensazioni corporee e dagli stati emotivi. Ciò comporta un atteggiamento centrato sul presente, non giudicante e accettante nei confronti di pensieri e stati d'animo (Segal et al., 2007).

### PROGRAMMA

Protocollo MBCT con integrazioni e approfondimenti a opera dei conduttori. Il corso si svolge in 8 sedute settimanali di 2 ore e mezzo, è indirizzato in modo particolare a operatori dell'ambito socio-sanitario (psicologi, medici, infermieri, educatori, assistenti sociali ecc). Le sessioni sono prevalentemente esperienziali, in questo modo i partecipanti avranno la possibilità di sperimentare su se stessi i benefici e le potenzialità terapeutiche della mindfulness oltre che apprendere i fondamenti delle sue applicazioni nella relazione d'aiuto.

