



SEDE e orari: Roma - Via Nomentana 257 (zona Villa Torlonia) presso Secondo Centro di Terapia Cognitiva Interpersonale, Venerdì 28 ore 14.00-19.00, Sabato 29 ore 9.00-19.00, Domenica ore 9.00-15.00

PROGRAMMA:

Venerdì 28/11/2014

14.00 Registrazione partecipanti e consegna dei materiali didattici

14.30-15.00 Introduzione: attenzione, coscienza, stati mentali

15-16.00 Origini, storia e significato della mindfulness.

16.00-16.30. PRATICA DI PRESENZA: IL RESPIRO

16.30 Coffee break

16.45-17.30 La mindfulness nella pratica clinica: per quali disturbi?

Le terapie cognitive di terza generazione. Il setting individuale e di gruppo.

17.30-18.00 Il sé come contesto. Il non giudizio da Carl Rogers a Jon Kabat Zinn

18.00-18.30 PRATICA: LA MEDITAZIONE DELLA MONTAGNA

18.30 Condivisione e consegna homework

Sabato 29/11/2014

9.00 Accoglienza e presentazione delle attività formative della giornata

9.30 – 10.30 I piani molteplici della consapevolezza

10.30-11.15 Psicoeducazione allo stress: il protocollo MBSR

11.15 Coffee break

11.30-12.15 Mindfulness interpersonale: la frontiera della relazionalità

12.15-13.00 PRATICA DI MINDFUL YOGA: ESPLORARE IL LIMITE NELL'ESPERIENZA CORPOREA

13.00-14.00 Pausa pranzo

14.00-14.30 PRATICA SUI PENSIERI

14.30-15.30 Che cosa è la defusione cognitiva: l'approccio ACT. Identificazione dei valori personali.

Utilizzo delle metafore ACT in setting individuale, "Demoni sulla barca"

15.30-16.30 Mindfulness per il DOC, l'approccio di Schwartz

Il metodo dei "4 gradini"

16.30 Coffee break

16.45 PRATICA: IL BODY SCAN

17.30-18.30 Mindfulness per la depressione

Il programma MBCT per la prevenzione della ricaduta

18.30 Condivisione e consegna homework

Domenica 30/11/2014

9.00 Accoglienza e presentazione delle attività formative della giornata

9.30 -10.15 PRATICA: MEDITAZIONE CAMMINATA

10.15-11.15 Mindfulness per i disturbi di personalità: uscire dagli automatismi interpersonali

Dal concetto di autostima alla terapia basata sulla compassione

Mindfulness interpersonale

11.15 Coffee break

11.30-12.30 La mindfulness per la gestione dello stress, panico e fobie

Evitare di evitare. Accettazione come esposizione enterocettiva

12.30-13.30 Mindful eating

La dimensione del non giudizio e la validazione dell'esperienza nei disturbi alimentari

13.30-14.30 PRATICA: PASTO CONSAPEVOLE

14.30 Condivisione

15.00 Consegna dei questionari ECM e chiusura delle attività formative