

SCOPRIRE LA MINDFULNESS

Corso introduttivo di Mindfulness e Fenomenologia per psicoterapeuti

Villafranca (VR), 6 febbraio – 6 giugno 2026

Studio Manto – via Nino Bizio, 217

Relatore e Responsabile Scientifico: dott. Gian Luca Greggio

PROGRAMMA

1° Weekend: 6-7 Febbraio 2026

Venerdì

h. 9,00 Introduzione e presentazione del percorso

h. 9,30 Che cos'è la Mindfulness – lezione teorica

n. 10,00 Esercizio di riflessione guidata su motivazione e intenzionalità

h. 10,30 Riconoscere la mente instabile - lezione teorica

n. 10,50 Lavori di gruppo: discussione e condivisione

h. 11,15 Pausa

h. 11,30 Postura e Calmare la mente:

esercizio di pratica di mindfulness + condivisione in coppie + facilitazione in plenaria

h. 12,30 Pausa pranzo

h. 14,00 La centralità del corpo nella mindfulness – lezione teorica

n. 14,30 Riposare nel corpo: il Bodyscan

esercizio di pratica + condivisione in piccolo gruppo + facilitazione in plenaria

h. 15.15 Pausa

h. 15,30 La meditazione informale: lezione teorica

h. 16,15 Breve esercizio di pratica informale: “mangiare un acino d’uvetta”

h. 16,30 Ricordare la gentilezza:

esercizio di pratica + condivisione in piccolo gruppo + facilitazione in plenaria

h. 17,30 Dibattito sui concetti principali presentati nella giornata

h. 18,00 Chiusura

Sabato

h. 9,00 Esercizi di mindfulness: pratica e condivisione in plenaria

Calmare la mente

La Postura: dimostrazione pratica

h.10,00 Esercizio base di Mindfulness CARS suoni:

esercizio di pratica + condivisione in piccoli gruppi + facilitazione in plenaria

h. 11,15 Pausa

h. 11,30 Esercizio base di mindfulness “Pausa di respiro di tre minuti”

pratica + condivisione in plenaria

h. 12,30 Pausa pranzo

h. 14,00 Il corpo in movimento – lezione teorica

n. 14,30 Esercitazione pratica sui Movimenti consapevoli

h. 15,15 Pausa

h. 15,30 La Distrazione nella pratica: introduzione teorica

h. 16,00 Esercizio base di mindfulness “CARS respiro”:

pratica guidata + condivisione in piccoli gruppi + facilitazione in plenaria

h. 17,00 Chiusura

2° Weekend: 10 e 11 Aprile 2025

Venerdì

h. 9,00 Discussione in plenaria di Condivisione della pratica a casa

h. 10,00 Il concetto di gentilezza nella mindfulness – lezione teorica

n. 10,30 Esercizio Gentilezza verso gli altri:

pratica guidata + condivisione in piccoli gruppi + facilitazione in plenaria

h. 11,15 Pausa

h. 11,30 Il modello Osservatore – Corrente sottorranea di pensieri, emozioni e sensazioni:
introduzione teorica

h. 12.30 Pausa pranzo

h. 14,00 Esercitazione Il modello Osservatore – Corrente sottorranea

pratica guidata + condivisione in coppie + facilitazione in plenaria

h.15,30 Pausa

h. 15,45 L’uso dell’esercizio “Pausa di respiro di tre minuti nel quotidiano e nella vita lavorativa”- illustrazione teorica

n. 16,15 Esercizio “Pausa di tre minuti di respiro” pratica guidata + condivisione in coppie +
facilitazione in plenaria

h. 17,00 Le pratiche immaginative nella mindfulness: illustrazione teorica

h. 17,30 Esercizio “I pensieri come le nuvole” pratica guidata + condivisione in plenaria

h. 18,00 Chiusura

Sabato

h. 9,00 Esercizio sulla Corrente sotterranea:

pratica guidata + condivisione in piccoli gruppi + facilitazione in plenaria

h. 9,45 L'accettazione verso sé stessi: - introduzione teorica

h. 10,15 L'accettazione verso sé stessi: esercitazioni

pratica guidata + condivisione in piccoli gruppi + facilitazione in plenaria

h. 11,15 Pausa

h. 11,30 La gentilezza per sé stessi e per gli altri: la mindfulness nel nostro mondo relazionale - lezione teorica

h. 12,30 Pausa pranzo

h. 14,00 Esercizio la gentilezza verso gli altri

pratica guidata + condivisione in piccoli gruppi + facilitazione in plenaria

n. 15,00 Emozioni e mindfulness lezione teorica

h. 15.30: Pausa

h. 15,45 Esercizio “Cosa sento quando sento”

n. 16,30 Dibattito in plenaria di bilancio delle prime due giornate

h. 17,00 Chiusura

3° Weekend: 5 e 6 giugno 2025

Venerdì

h. 9,00 Discussione in plenaria Condivisione della pratica a casa

h. 10,00 La Compassione per sé stessi: lezione teorica Pausa

h. 10,30 Pausa

n. 10,45 Esercizi sulla compassione con condivisione in piccoli gruppi + facilitazione in plenaria

h. 12,00 RAIN: lavorare con le emozioni difficili:

- spiegazione teorica della pratica

h. 12,30 Pausa pranzo

h. 14,00 Esercitazione: pratica guidata e condivisione in piccoli gruppi + facilitazione in plenaria

h. 15,00 Rivedere il supporto nella vita quotidiana - lezione teorica

h. 15,30 Pausa

h. 15,45 Esercitazione su "Rivedere il supporto"

-pratica guidata + condivisione in piccoli gruppi + facilitazione in plenaria

n. 17,00 Esercitazioni sulle pratiche immaginative "La pratica della montagna"; "La pratica del mare"

n. 18,00 chiusura

Sabato

h. 9,00 Come è stato il viaggio finora:

- esercizio di verifica dell'apprendimento
- condivisione in piccoli gruppi + facilitazione in plenaria

h. 10,30 Pausa

h. 10,45 Mindfulness e psicoterapia: utilizzare la mindfulness secondo l'approccio fenomenologico - lezione teorica

n. 11,30 Presentazione di applicazioni cliniche

h. 12,30 Pausa pranzo

h. 14,00 Mindfulness e psicoterapia: accorgimenti sull'uso di alcuni esercizi per psicopatologie specifiche- lezione teorica e esempi clinici

h. 15,45 Pausa

h. 16,00 Verifica finale del corso

h. 17,00 Fine lavori

Razionale

Questo corso si pone lo scopo di far acquisire ai partecipanti degli strumenti e tecniche provenienti dalla Mindfulness presentati, sperimentati e utilizzati dentro la cornice del metodo fenomenologico e della psicologia umanistico esistenziale.

Gli obiettivi del percorso possono quindi essere così dichiarati:

- Introduzione alla conoscenza della Mindfulness come disciplina millenaria recentemente utilizzata in ambito psicologico, terapeutico, educativo
- Individuazione delle analogie e assonanze con la fenomenologia
- Presentazione e sperimentazione degli apporti specifici che la Mindfulness può offrire alla fenomenologia sia per la cura del terapeuta verso se stesso, che per gli usi nell'ambito del lavoro terapeutico individuale o di gruppo

Info evento

Provider Ideas Group srl Id 352

Obiettivo formativo Documentazione clinica. Percorsi clinico-assistenziali diagnostici e riabilitativi, profili di assistenza - profili di cura

Destinatari

Professione	Discipline
PSICOLOGO	PSICOTERAPIA; PSICOLOGIA;

Numero crediti 50

Gian Luca Greggio, è uno psicologo, psicoterapeuta, supervisore clinico e formatore; nato a Biella il 22/09/1964, risiede a Biella in Via Padre Mauro Antoniotti, 38. Cod. Fisc. GRGGLC64P22A859D

Laureatosi in Psicologia ad indirizzo clinico Presso l'Università di Padova nel 1988, si è specializzato in psicoterapia nel 1992 presso L'Istituto dell'Approccio Centrato sulla Persona di Roma

Dal 1989 svolge attività clinica libero professionale

Dal 1989 ha lavorato in ambito geriatrico come psicologo e consulente presso numerose strutture residenziali e semiresidenziali. Ha condotto numerosi corsi di formazione per operatori di base, personale sanitario e socio assistenziale, dirigenti.

Dal 1989 al 2004 è stato consulente psicologo presso il Consultorio familiare "La persona al centro" di Biella, rivestendo il ruolo di direttore dal 2001 al 2004. Da maggio 2021 è nuovamente direttore della struttura.

Dal 1994 al 2014 è stato docente presso l'Istituto dell'Approccio centrato sulla Persona di Roma e tra il 2004 e il 2008 ha assunto il ruolo di responsabile didattico per i corsi di specializzazione per medici e psicologi in psicoterapia

Nel 2000 ha conseguito un diploma di perfezionamento presso l'Università Cattolica sull'approccio integrato nel ritardo mentale

Dal 1997 al 2004 è stato direttore educativo presso il Centro per disabili "Domus Laetitia" di Sagliano Micca (BI)

Dal 2002 al 2012 è stato consulente per la formazione presso la Piccola Casa della Divina Provvidenza "Cottolengo"

Nel 2003 è stato socio fondatore dell'Associazione di Psicologia Umanistico esistenziale "Apeiron" di Milano, e dal 2013 al 2022 ne è stato il Presidente

Dal 2003 al 2008 è stato docente a contratto presso l'Università degli studi di Siena, alla scuola di psicologia clinica della facoltà di Medicina

Dal 2004 è supervisore clinico per psicoterapeuti

Dal 2006 è docente presso il Master per la Gestione delle Imprese Sociali dell'Università di Trento. Sempre presso questa Università è dal 2015 docente a contratto in seminari di credito presso la facoltà di Sociologia, e dal 2017 è incaricato come docente di supporto alla didattica nella laurea magistrale MOVASS

Dal 2017 è docente a contratto presso la Scuola Universitaria Professionale della Svizzera Italiana nell'ambito del Master per counselling cognitivo sistemico

È autore di numerose pubblicazioni.

Biella 18 febbraio 2023.

