

**Progetto: L'evento 6888**

**Titolo: Il potere della Mindfulness come pratica**

**Metodo Didattico:**

Il corso di formazione è erogato in modalità FAD asincrona, il corsista potrà accedere h24, in autonomia potendo fruire online e offline di differenti tipologie di risorse formative, come ad esempio video lezioni, ebook di approfondimento.

**Piano del corso**

Questo corso offre una panoramica sulla meditazione consapevole, illustrando come la Mindfulness può portare al rinnovamento e al rinvigorismento nella vita dei clienti. Jon Kabat-Zinn presenta varie tecniche per utilizzare la pratica della Mindfulness all'interno delle sessioni di terapia e della vita quotidiana.

**Obiettivo Formativi**

- Scoprire come le pratiche della Mindfulness possono fungere da fonte di rinnovamento e rinvigorismento
- Apprendere i benefici dello sforzo quotidiano di raggiungere la consapevolezza
- Esaminare la domanda: "Cosa manca al mondo che solo io posso dare?"
- Imparare la meditazione consapevole dall'interno verso l'esterno, come modo di essere e modo di vedere

**Programma:**

Durata ore 5 - Corso attivo dal 01/01/2026 al 31/12/2026

**Piano Formativo**

**Modulo 1 L'impatto della Mindfulness nel setting terapeutico**

Il modulo traccia l'evoluzione della mindfulness e ne esplora l'impatto rivoluzionario. Approfondisce le tecniche cliniche essenziali, come la meditazione consapevole, l'osservazione non giudicante dei pensieri e delle sensazioni e gli esercizi di body scan, evidenziando i benefici nella regolazione emotiva e nella riduzione dei sintomi di ansia e depressione.

**Modulo 2 Mindfulness in azione: tecniche per coltivare la consapevolezza corporea e mentale**

Nel secondo modulo si approfondisce l'importanza della consapevolezza corporea e della presenza nel momento presente attraverso pratiche di mindfulness guidate. Viene illustrata la tecnica della meditazione basata sul respiro, invitando a osservare senza giudizio il flusso dei pensieri e le sensazioni corporee. Inoltre, vengono suggerite diverse "porte" d'accesso alla pratica meditativa, tra cui l'ascolto consapevole dei suoni, l'attenzione al respiro e l'accettazione dei pensieri senza reazione.

**Modulo 3 Accettare il presente: strategie cliniche per coltivare la consapevolezza**

Il modulo si focalizza sulla profondità del momento presente per sviluppare una presenza piena e compassionevole, migliorando la capacità di gestire lo stress e le emozioni nel contesto terapeutico. Viene esplorata la metafora del "ritrovare il proprio posto" come simbolo della consapevolezza stabile e radicata. Le tecniche cliniche illustrate includono l'osservazione non giudicante delle esperienze interne e la pratica dell'accettazione.

**Obiettivi Formativi Tecnico Professionali**

18 - Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica, ivi incluse le malattie rare e la medicina di genere.

**Acquisizione obiettivi formativi Tecnico Professionali**

Questo corso punta a sviluppare una comprensione profonda della Mindfulness come pratica quotidiana, al fine di migliorare le competenze nel gestire lo stress e le emozioni attraverso la meditazione consapevole. Inoltre spiega come integrare efficacemente queste tecniche nelle sessioni terapeutiche per favorire il benessere dei pazienti.

**Progetto: L'evento 6888**

**Titolo: Il potere della Mindfulness come pratica**

**Quota di Partecipazione**

147€

**Destinatari e numero di crediti ECM:**

Tutte le Professioni

**N. Crediti:**

5

**Test valutazione Finale:**

Questionario ECM a risposta chiusa composto da 15 domande

**Responsabile del corso (o responsabile scientifico):**

Maria Assunta Giusti

**Docenti**

**Jon Kabat-Zinn**

Jon Kabat-Zinn, PhD, è fondatore e direttore generale del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society presso la University of Massachusetts Medical School. È professore emerito di Medicina alla University of Massachusetts Medical School, dove ha anche fondato e dirige la rinomata Stress Reduction Clinic. Insegna Mindfulness e Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) - Riduzione dello stress attraverso la consapevolezza, in diverse sedi nel mondo.

È autore di numerose pubblicazioni scientifiche sull'applicazione clinica della Mindfulness in medicina e nella cura della salute, e di libri come *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness* (Delta, 1991), *Dovunque tu vada ci sei già* (Corbaccio, 1997), *Riprendere i sensi. Guarire se stessi e il mondo attraverso la consapevolezza* (Corbaccio, 2006) e *Arriving at Your Own Door: 108 Lessons in Mindfulness* (Hyperion, 2007).