

MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction

RAZIONALE

Il protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) è un corso di riduzione dello stress che si fonda sulla pratica della *mindfulness*. Nasce negli Stati Uniti nel 1979 ad opera di Jon Kabat-Zinn che attraverso la fusione di pratiche orientali di meditazione e concetti occidentali di medicina contemporanea, ha dato vita ad un programma scientifico nella facoltà di medicina nel Massachusetts. Kabat Zinn prese in esame la risposta della persona sottoposta a stati di stress, sia legato ad una malattia fisica che ad uno stato psichico.

Lo stress genera circoli viziosi di risposte controproducenti e attraverso le pratiche di consapevolezza presenti all'interno del protocollo MBSR si conquista uno spazio di tempo che ci consente di rallentare e di osservare i nostri processi mentali, fisici ed emotivi riconoscendo i punti critici nel momento in cui insorgono e imparando così a regolarli per rispondere in maniera consapevole allo stress.

Il protocollo MBSR fornisce strumenti pratici e teorici per divenire più coscienti dell'interazione mente/corpo imparando a fronteggiare eventi difficili e/o stressanti e potenziando l'equilibrio interiore attraverso una conoscenza più approfondita delle proprie emozioni e delle reazioni ad esse correlate.

DURATA DEL CORSO:

23 ore FAD

CONTENUTI:

Durante le 8 settimane si affronteranno contenuti teorici sulle seguenti tematiche:

- mindfulness, campi di applicazione e i benefici psicofisici,
- il respiro e le diverse tecniche di respirazione
- lo stress, il suo ciclo reattivo e la pratica dello STOP
- le emozioni e l'intelligenza emotiva
- i sette pilastri della mindfulness

Si apprenderanno inoltre pratiche di consapevolezza e strumenti tecnici utili per la pratica quotidiana:

- pratiche formali
- pratiche informali

Durante gli incontri sono previsti momenti di confronto e condivisione all'interno del gruppo relativamente alle esperienze di pratica.

FOLLOW UP: Nei sei mesi successivi al corso, l'insegnante organizzerà periodici seminari di monitoraggio e approfondimento delle diverse tematiche affrontate durante il programma totalmente gratuiti per chi ha svolto il protocollo.

A CHI È RIVOLTO: il programma è rivolto a chi ha voglia di approfondire competenze e strumenti rivolti al proprio benessere psico fisico. Migliorare la capacità di lettura delle proprie emozioni e delle reazioni connesse ad esse, migliora non solo la relazione con se stessi ma anche con l'altro. Il corso è inoltre rivolto a chi è interessato ad un tipo di formazione diversa dal solito, incentrata su tematiche generalizzabili ai diversi contesti di vita quotidiana, sia lavorativi che relazionali.