

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Certificazione Internazionale in Mindfulness

Metodo Didattico:

Il corso di formazione è erogato in modalità FAD sincrona in modalità webinar su piattaforma zoom

Piano del corso

12 ore di training intensivo, interattivo e professionalizzante, per ottenere la Certificazione Internazionale in Mindfulness, con la dott.ssa Debra Alvis

Questo training di certificazione internazionale di 2 giorni sarà l'occasione per ottenere le competenze necessarie per integrare con successo le pratiche di mindfulness nei piani di trattamento tradizionali!

A differenza di altri programmi di certificazione sulla Mindfulness che sono spesso molto costosi, richiedono molto tempo e viaggi lunghi, questo corso è assolutamente alla tua portata!

La dottoressa Debra Alvis è una psicologa, consulente ed esperta di mindfulness che ha sviluppato il *Mind/Body Program* presso l'**Università della Georgia**. La dottoressa Alvis tiene conferenze e ritiri in tutto il mondo e i suoi corsi di formazione hanno aiutato migliaia di clinici a integrare la ricchezza della Mindfulness nella terapia per una maggiore efficacia clinica.

Partecipando a questo training intensivo online di 2 giorni, otterrai:

- indicazioni approfondite su **come utilizzare esercizi basati sulla mindfulness** con clienti con stress, ansia, sintomi da trauma, depressione, rabbia e dipendenza;
- indicazioni specifiche sull'**uso della mindfulness con individui e gruppi**;
- feedback e suggerimenti su come **migliorare la tua pratica personale di mindfulness**.

Obiettivi didattici

- Conoscere le prove empiriche relative alle applicazioni cliniche della mindfulness.
- Utilizzare un linguaggio di facile comprensione per descrivere come la mindfulness influisce sui processi neurologici alla base dei disturbi clinici.
- Valutare le potenziali controindicazioni all'uso della mindfulness con i clienti.
- Applicare le competenze di mindfulness per rafforzare l'alleanza terapeutica.
- Utilizzare le pratiche di mindfulness per influenzare la reazione allo stress e portare i clienti verso una risposta di rilassamento.
- Utilizzare le abilità di consapevolezza e meta-cognizione della mindfulness per contrastare gli schemi di pensiero automatici legati all'ansia e alla depressione.
- Utilizzare meditazioni sull'amorevolezza per aumentare il benessere dei clienti e la qualità delle relazioni.
- Sviluppare l'uso del R.A.I.N. (Recognize, Accept, Investigate, Non-Attachment) per identificare i fattori scatenanti e lavorare con gli aspetti che potrebbero portare a una ricaduta nella dipendenza.
- Utilizzare la consapevolezza del momento presente e le pratiche di respirazione profonda **per** gestire le risposte fisiologiche ed emotive alla rabbia.
- Utilizzare tecniche di grounding ed esercizi di respirazione per aumentare il senso di sicurezza nei clienti traumatizzati.
- Integrare brevi pratiche di mindfulness nel trattamento clinico per migliorare il coinvolgimento dei clienti.
- Elencare le tre fasi della pratica del dare e ricevere autocompassione per accrescere la presenza del clinico e migliorare i risultati clinici.
- Adattare le pratiche di mindfulness a popolazioni diverse per migliorare l'efficacia clinica.

Programma:

Durata 12 ore - Corso attivo dal 10/07/2026 al 11/07/2026

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Certificazione Internazionale in Mindfulness

Piano Formativo

I Giornata: 10 luglio dalle 13:30 alle 20.00

La mindfulness e il clinico

“Conoscere ciò che si insegna” e “Insegnare ciò che si sa”

- Prove empiriche per il miglioramento della sintomatologia e del benessere
- Le ultime ricerche sui terapeuti che praticano la mindfulness
- La pratica di mindfulness personale e il processo di embodiment della mindfulness
- Situazioni che possono rappresentare delle controindicazioni per l'applicazione della mindfulness in seduta
- Limiti della ricerca

Approcci psicoeducativi alla mindfulness

Strategie facili da usare per aumentare la motivazione in terapia

- Vocabolario della mindfulness
- Immagini e metafore per spiegare la mindfulness
- Motivare i clienti con la neuroplasticità

Approfondire la relazione terapeutica

Costruire presenza, fiducia e connessione empatica con i clienti

- Superare le barriere
- Tecniche di regolazione degli affetti per terapeuti e clienti
- Strategie per creare una connessione empatica
- Esercizi per costruire la fiducia del cliente in sé stesso

Insegnare la Mindfulness ai clienti

Pratiche di Mindfulness formali e informali

- Suggerimenti per insegnare ai clienti il ruolo dei sensi e la consapevolezza
- Strategie per cambiare posizione rispetto a quella del “pilota automatico”
- Interventi di potenziamento delle abilità per aumentare la responsività e ridurre le reazioni
- Strategie per accrescere la sintonizzazione
- Approcci per approfondire l'esperienza della mindfulness
- Pratiche brevi e altre pratiche informali
- Come adattare le pratiche a popolazioni speciali

Terapia di gruppo vs. sessioni individuali

- Efficacia della mindfulness di gruppo rispetto a quella individuale
- Come impostare e condurre un gruppo di mindfulness
 - Screening dell'efficacia dell'adattamento individuale
 - Incoraggiare l'adesione e l'impegno del cliente nella pratica
- Interventi di mindfulness specificamente progettati per i gruppi

II Giornata: 11 luglio dalle 13:30 alle 20.00

Ansia e stress

Interventi di mindfulness per rilassare il corpo e la mente

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Certificazione Internazionale in Mindfulness

- Pratiche di respirazione che interrompono il ciclo della ruminazione
- Visualizzazioni guidate per ridurre la risposta allo stress
- Strategie di movimento
- Tecniche di regolazione multi-sensoriale
- Ridurre mentalmente l'intensità degli attacchi di panico

La Mindfulness per il trauma

Depotenziare i pensieri intrusivi

- Rilascio della tensione muscolare – esercizi per contrastare le risposte di attacco o fuga
- Meditazioni guidate per disattivare i pensieri intrusivi
- Esercizi di grounding ed esempi di copioni

Uso della mindfulness nel trattamento della depressione

- Riconoscere l'autocritica e rispondere con l'amore per se stessi
- Gestire i discorsi negativi su di sé con la consapevolezza dei pensieri
- Meditazioni per aumentare il benessere

Mindfulness per le dipendenze

Interrompere il loop delle abitudini

- Consapevolezza vs. pilota automatico – prevenzione delle ricadute
- Mindfulness per i fattori scatenanti
- Regolazione emotiva per il craving

La rabbia consapevole

Tecniche di respirazione e di auto-rilassamento

- Respirare attraverso la rabbia
- Tecniche di distrazione e di grounding
- Autosospensione con parole e immagini calmanti

Mindfulness, diversità e umiltà culturale

- Adattare le esperienze di mindfulness con la sensibilità culturale
- Valutare l'adeguatezza degli interventi di mindfulness per i singoli individui
- Negoziare il piano di trattamento

Vincere con la mente la Compassion Fatigue

- Qui e ora – stare nel momento presente per ridurre le ansie
- Modi efficaci e salutari per gestire le emozioni
- Cambiare le storie limitanti relative alla cura di sé
- Lasciare ciò che negativo – 3 passi per contrastare i pregiudizi della negatività

Conclusione

Obiettivo Formativo tecnico-professionali

Questo training 2 giorni sarà l'occasione per ottenere le competenze necessarie per integrare con successo le pratiche di mindfulness nei piani di trattamento tradizionali!.

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Certificazione Internazionale in Mindfulness

Acquisizione competenze 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

Quota di Partecipazione

287,00

Destinatari e numero di crediti ECM:

Tutte le Professioni

N. Crediti: 18

Test valutazione Finale: Questionario ECM a risposta chiusa composto da 54 domande

Responsabile del corso (o responsabile scientifico)

Nicola Piccinini

Docenti

Debra Alvis

Debra Alvis, PhD, psicologa abilitata, ha sviluppato il Mind/Body Program presso l'Università della Georgia, fornendo una formazione clinica sull'integrazione della mindfulness e delle pratiche contemplative nella psicoterapia. Il suo lavoro come docente presso l'Università della Georgia comprende la supervisione di dottorandi e la co-conduzione di un gruppo di ricerca che studia la mindfulness.

Oltre all'insegnamento, la dottoressa Alvis gestisce uno studio privato e ha più di 25 anni di esperienza clinica nel trattamento di clienti con diverse patologie, combinando i principi della mindfulness, le strategie orientate al corpo e gli approcci psicoterapeutici tradizionali.

La dottoressa Alvis tiene conferenze e conduce ritiri in tutto il mondo. I suoi corsi di formazione hanno aiutato migliaia di clinici a integrare la ricchezza della Mindfulness, delle neuroscienze e delle psicoterapie somatiche con gli approcci cognitivi per una maggiore efficacia clinica.