

Provider:	Geco Formazione n. 6058
Titolo:	Corso istruttori certificati Mindfulness
Edizione:	1
Sede:	Meraki srls - via Legnano 2b – Torino
Responsabile scientifico:	Dott.ssa Federica Di Vieste
Destinatari:	Tutte le professioni
Obiettivo formativo:	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
Crediti ECM:	50

Tabella: Responsabili scientifici / docenti / relatori / moderatori

Nome e Cognome	Professione	Disciplina	Ente di appartenenza/ libera professione	Descrizione attività professionale/formativa
Federica Di Vieste	Psicologa	Psicoterapeuta	Libero professionista	Psicoterapeuta
Andrea Raviolo	Psicologo	Psicoterapeuta	Libero professionista	Psicoterapeuta

PROGRAMMA

1° Seminario – Fondamenti dell'insegnamento della mindfulness

30/05/2026

9-13.00 DI VIESTE

Introduzione al ruolo dell'istruttore

Intenzioni, motivazioni e postura etica

14.00- 18.00 DI VIESTE

Storia e fondamenti della mindfulness

Pratiche base: respiro, body scan, mindfuleating

Struttura delle 8 sessioni MBSR: orientamento, stress, consapevolezza del corpo e delle emozioni

31/05/2026

9.00-13.00 DI VIESTE

Mindfulness e psicoeducazione: linguaggi e dinamiche di gruppo

14.00-18.00 dott. Raviolo

Neuroscienze della mindfulness e teoria polivagale

Simulazioni di conduzione delle prime sessioni

01/06/2026

9.00-13.00 DI VIESTE

Comunicazione mindful e gestione del gruppo

Difficoltà frequenti: resistenze, dissociazione, over-sharing

14.00-18.00 DI VIESTE

Giornata del silenzio: struttura e significato

Introduzione alla compassione e alla pratica METTA

14.00-18.00 RAVIOLO

neurobiologia della compassione

esercitazioni pratiche

Geco Formazione s.r.l.

Via Raffaele Mazzei, 14

87056 Santo Stefano di Rogliano (CS)

P.IVA 03631870783

www.gecoformazione.it

info@gecoformazione.it

Tel. 347 8546818

02/06/2026

9.00-13.00 RAVIOLO

neurobiologia della compassione

14.00-18.00 RAVIOLO

esercitazioni pratiche

2° Seminario – Supervisione, valutazione e preparazione alla certificazione

04/07/2026

9.00-13.00 DI VIESTE

Meditazione camminata e mindfulmovement

Supervisione collettiva su simulazioni complete

14.00-18.00 RAVIOLO

Etica professionale, autocura e contesti applicativi

Prossimi passi: gruppo supervisionato e registrazione nazionale

05/07/2026

9.00-13.00 RAVIOLO

Pratiche guidate di respiro, body scan, consapevolezza emotiva

Inquiry in piccolo gruppo

Consolidamento della presenza e ascolto profondo

14.00-18.00 DI VIESTE

Supporto nella gestione delle dinamiche e delle difficoltà

Valutazione finale e accompagnamento alla certificazione

Test ECM