

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Vivere sereni con la Mindfulness. Un cammino per guarire dalla tristezza

Metodo Didattico:

Il corso di formazione è erogato in modalità FAD asincrona con materiali cartacei. Il manuale verrà spedito ai corsisti

Il volume offre ai terapeuti strumenti pratici e clinicamente integrabili per accompagnare i pazienti nello sviluppo della mindfulness e della regolazione emotiva. Attraverso esercizi esperienziali, meditazioni guidate e pratiche facilmente adattabili al setting clinico, il volume propone un percorso graduale che aiuta a osservare pensieri, emozioni e sensazioni corporee con maggiore apertura e senza giudizio.

Programma:

Durata ore 22 Corso attivo da 16/06/2026 al 15/06/2027

Piano Formativo

INDICE

Gli autori	VII
Ringraziamenti	IX
Introduzione	
<i>Stanchi di stare così male per così tanto tempo</i>	1
Parte prima	
<i>Mente, corpo ed emozioni</i>	
1. "Oh, no! Ci risiamo!" Perché l'infelicità non allenta la presa	17
2. Il potere curativo della consapevolezza. Cambiare rotta verso la libertà	39
Parte seconda	
<i>Momento per momento</i>	
3. Coltivare la mindfulness. Un primo assaggio	63
4. Il respiro. La porta d'accesso alla consapevolezza	85
5. Un modo diverso di conoscere. Come aggirare la ruminazione mentale	113
Parte terza	
<i>Trasformare l'infelicità</i>	
6. Riconnetterci con i nostri sentimenti. Quelli che ci piacciono, quelli che non ci piacciono e quelli che non sappiamo di avere	137
7. Fare amicizia con i nostri sentimenti	163
8. Vedere i pensieri come creazioni della mente	187
9. La mindfulness nella vita quotidiana. Prendersi un momento di respiro	209
Parte quarta	
<i>Riprendere in mano la nostra vita</i>	
10. Vivere pienamente. Liberarsi dall'infelicità cronica	243
11. Tiriamo le fila. Integrare il programma di mindfulness nella nostra vita	265
Altre letture, materiale disponibile su Internet e centri di mindfulness	285
note	291
Indice analitico	305

Obiettivi Formativi Tecnico Professionali

Fornisce una cornice teorico-clinica per integrare la mindfulness nella pratica terapeutica, offrendo strumenti

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Vivere sereni con la Mindfulness. Un cammino per guarire dalla tristezza

esperienziali, meditazioni guidate e strategie applicative utili ad aiutare i pazienti a riconoscere e trasformare schemi di pensiero disfunzionali, migliorare la regolazione emotiva e sviluppare maggiore consapevolezza, equilibrio interiore e flessibilità psicologica.

Acquisizione 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.

Quota di Partecipazione

89€

Destinatari e numero di crediti ECM:

Tutte le Professioni

N. Crediti:

22

Test valutazione Finale:

Questionario ECM a risposta chiusa composto da 66 domande

Responsabile del corso (o responsabile scientifico):

Maria Assunta Giusti

Docenti

Jon Kabat-Zinn

Jon Kabat-Zinn, PhD, fondatore e Direttore Generale del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society presso la University of Massachusetts Medical School. 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. Ha conseguito il Ph.D. in biologia molecolare nel 1971 presso il MIT dove ha studiato sotto la guida del Premio Nobel Salvador Luria. È autore di numerose pubblicazioni scientifiche sull'applicazione clinica della Mindfulness in medicina e nella cura della salute, e di libri per il grande pubblico.

Mark Williams

Mark Williams è professore emerito di Psicologia clinica a Oxford e ha messo a punto la Terapia cognitiva basata sulla mindfulness (MBCT), adottata dal sistema sanitario inglese come trattamento primario per la depressione. Infatti il suo principale campo di ricerca riguarda il trattamento della depressione, in particolare l'applicazione della psicologia cognitiva sperimentale alla comprensione dei processi che aumentano il rischio di suicidio durante la fase acuta della patologia. È inoltre fondatore dell'Oxford Mindfulness Center.

John Teasdale

John Teasdale, PhD, è uno psicologo di fama internazionale che ha lavorato per molti anni presso l'Unità di Ricerca su Cognizione e Cervello del Medical Research Council a Cambridge, nel Regno Unito. È membro onorario della British Academy e dell'Academy of Medical Sciences. È uno dei co-creatori della Terapia Cognitiva Basata sulla Mindfulness (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT), un approccio innovativo pensato per prevenire le ricadute nella depressione. Dopo il pensionamento, Teasdale ha continuato a insegnare Mindfulness e meditazione in tutto il mondo. Attualmente si dedica a esplorare come la Mindfulness e la meditazione possano trasformare il nostro modo di vivere e di percepire la realtà.

Progetto: L'evento 6888

Titolo: Vivere sereni con la Mindfulness. Un cammino per guarire dalla tristezza

Zindel Segal

Zindel V. Segal è uno psicologo cognitivo di fama internazionale, esperto di depressione e co-fondatore della Terapia Cognitiva Basata sulla Mindfulness (Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT). Professore emerito di Psicologia dei disturbi dell'umore presso l'Università di Toronto, attualmente ricopre il ruolo di Distinguished Professor of Psychology in Mood Disorders presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università di Toronto Scarborough ed è Direttore della Formazione Clinica nel Dipartimento di Scienze Psicologiche Cliniche. Il Dr. Segal è stato tra i primi a integrare la mindfulness con la terapia cognitivo-comportamentale tradizionale, sviluppando un approccio che aiuta i pazienti a costruire una relazione diversa con emozioni come la tristezza, osservandole senza giudizio. Il suo interesse per l'MBCT è nato durante le sue ricerche sui cambiamenti dell'immagine di sé nei pazienti depressi e sui marker psicologici della vulnerabilità alla ricaduta. Grazie al supporto del Psychobiology of Depression Research Network della Fondazione MacArthur, ha sviluppato una versione "di mantenimento" della terapia cognitiva per prevenire le ricadute depressive.

Zindel Segal è autore di numerosi libri e pubblicazioni fondamentali, tra cui *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression: A New Approach for Preventing Relapse*, *The Mindful Way Through Depression* e *The Mindful Way Workbook*, considerati risorse essenziali per i clinici e i ricercatori.