Mindfulness Experiential - Professional Training

XIII edizione - 2019 - 2020

Direttore Scientifico: Dott. Loredana Vistarini

Questo training costituisce uno del cinque step per conseguire il diploma di "Insegnante Mindfulness" e nel quale si imparerà anche il protocollo Mindfulness Based Stress Reduction elaborato dal Prof. Jon Kabat Zinn al Center for Mindfulness, University of Massachusetts (UMASS). Alla fine del Training si riceverà un attestato di partecipazione con profitto (previo esame finale).

A chi é rivolto

Professionisti che operano nei contesti della salute psico-fisica: medici, infermieri, psicologi e psicoterapeuti, psichiatri, fisioterapisti.
In campo educativo della formazione e dello sport: insegnanti, pedagogisti, counselor, coach sportivi, filosofi.
Nel mondo aziendale e del management: responsabili risorse umane, manager, coach aziendali.
Prestano la loro opera nel mondo istituzionale: mediatori familiari, educatori di comunità ecc.
E' rivolto inoltre a tutti coloro che desiderano approfondire la materia e acquisire strumenti per il benessere fisico e mentale personale e relazionale.

Coltivazione dello stato mentale dell'istruttore

Particolare attenzione sarà posta, durante tutto lo svolgimento del Training, alla coltivazione dello stato mentale dell'istruttore, attraverso pratiche individuali e interpersonali, quale strumento principe per l'efficacia della conduzione dei gruppi Mindfulness Based.
Ogni week end del training sarà dedicato ad un focus particolare. L'allievo sarà coinvolto in pratiche ed esercizi sia individuali che interpersonali per sperimentare in

prima persona ciò che sarà elaborato dal punto di vista teorico e scientifico.
In tutti gli incontri saranno presenti gli insegnanti guida e i docenti tutor dando così continuità e omogeneità alle modalità di insegnamento fornendo sostegno ad un apprendimento creativo, stabile e consapevole.
Compatibilmente con le disponibilità, le lezioni dei docenti esterni saranno spalmate nell'arco di vari week end secondo i contenuti specifici di ogni incontro.

Il programma del Mindfulness Professional Experiential Training verterà su:

Teoria e pratica della Mindfulness.
Elementi di psicologia e filosofia buddista. Questo sia per il loro aspetto di confluenza e integrazione agli attuali interventi Mindfulness Based che nel più ampio contesto di "strumento" atto ad affrontare la sofferenza fisica e mentale.
I protocolli Mindfulness Based.
Teoria e pratica della conduzione delle pratiche di Mindfulness; Teoria e pratica dell'inquiry all'interno del corso MBSR.
Le pratiche di consapevolezza dell'MBSR: Pratica e Teoria; Gli esercizi psico-educazionali dell'MBSR: Pratica e Teoria.
Struttura dell'MBSR: Pratica e Teoria.
Stati mentali dell'Insegnante Mindfulness: Pratica e Teoria.
Integrazione corpo-mente (da un punto di vista filosofico e scientifico).
Presentazione e valutazione critica della teoria, della ricerca empirica e della letteratura riguardo l'uso della Mindfulness nei vari contesti d'intervento.
Mindfulness e neuroscienze. Elementi e studi di neurofisiologia e mindful brain su importanti funzioni mentali e come queste risultano positivamente influenzate dalle pratiche di coltivazione di mindfulness.
Esplorazione dei possibili contesti di applicazione della mindfulness. Quali Aziende, Scuola, Contesti clinici, Operatori sanitari e umanitari, Benessere. Ne verranno delineate modalità di interventi, limiti e possibilità.

Modalità di lavoro:

La modalità di insegnamento sarà sia teorica, tramite lezioni frontali (ed uso di slide quando necessarie) , che esperienziali attraverso varie proposte formative. Durante il

training gli allievi sperimenteranno le componenti meditative, esperienziali e psico-educazionali del protocollo MBSR, approfondendone contestualmente gli aspetti teorici e applicativi.

Verranno proposte esercitazioni specifiche (con feed back all'interno del gruppo) per imparare a proporre e a condurre pratiche, condivisioni e materiale didattico; lavori esperienziali di gruppo ed una costante condivisione del proprio vissuto riguardo a questi. Inoltre gli allievi verranno anche invitati a condividere lo sviluppo della personale pratica di meditazione di consapevolezza (Mindfulness).

Attraverso proposte di pratica di mindfulness personali e interpersonali verrà promossa la coltivazione dei particolari stati mentali, indispensabili strumenti del terapeuta mindful; si faranno esperienze di pratiche di consapevolezza in movimento attraverso posizioni yoga che trovano un posto privilegiato all'interno del Protocolli MBSR così come concepito da Jon Kabat Zinn e si apprenderanno modalità per la conduzione di queste pratiche all'interno dei gruppi.

Attraverso modalità di matrice rogersiana ed approfondimenti legati al focusing, si promuoverà la capacità di ascolto consapevole e non interferente del flusso esperienziale radicato nel presente, nonchè un'approfondimento nell'inquiry che stimola e sostiene il contatto diretto dei partecipanti con la propria esperienza.

E' richiesto un impegno costante di studio e di pratica di meditazione tra un incontro e il successivo come parte integrante del corso.

Linee Guida

Il training, nella sua essenza formativa, segue le linee guida del protocollo MBSR, così come viene proposto nel programma del CfM, presso il quale si é formato il direttore scientifico del training Dott.ssa Loredana Vistarini e con il quale, Mondo Mindful continua a mantenere un confronto costante.

Docenti del Training

Direttore scientifico e docente guida: Dott.ssa Loredana Vistarini



Psicoterapeuta ad orientamento cognitivista/costruttivista. Svolge la libera professione a Roma ed è psicoterapeuta presso l'Istituto di Medicina Aerospaziale dell'Aeronautica Militare.
Docente presso varie scuole di specializzazione in psicoterapia.Conduttrice di gruppi clinici e training professionali nell'ambito della mindfulness. Ha ricevuto (prima in Italia su 5) l'abilitazione (Teacher Certification) all'insegnamento del protocollo MBSR dal Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of Massachusetts (UMASS) Medical School.
Formazione di 1 livello in Mindfulness Self Compassion con l'Università di San Diego (UCSD). Insegnante yoga diplomata ISFY (Federazione Italiana Yoga).
Presidente e Socia fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness. (2007-2017)
Ha fondato nel 2014 la Società Mondo Mindful srl di cui è Direttore scientifico e Responsabile per il settore Scuole e Aziende
Docente guida dal 2009 nel Mindfulness Experiential Training per formare Istruttori Mindfuness.
Docente guida, nel Master in "Mindfulness: clinica e neuroscienze" dell'Università di Roma La Sapienza in collaborazione con il Centro Italiano Studi Mindfulness. (2014 al 2018)
Ha collaborato con le iniziative in Italia del (CfM) Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, University of
Massachusetts (UMASS) Medical School e con enti pubblici e privati (Università La Sapienza e l' Università di Tor Vergata) riguardo alle MBI's (Mindfulness based Interventions) Socio A.Me.Co. (Associazione Meditazione di Consapevolezza)

Docente guida: Dott.ssa Bianca Pescatori



Psicoterapeuta libero professionista ad orientamento psicodinamico e cognitivista.
Ha una formazione in Sessuologia clinica, in Psicoterapia Psicoanalitica per l'Infanzia e l'Adolescenza, in Psiconcologia e in Psicoterapia Transpersonale.
Ha approfondito l'intervento per i disturbi gravi di personalità secondo il modello Cognitivista-Evoluzionista e la Terapia Dialettico – Comportamentale per i pazienti Borderline presso l'Associazione di Psicologia Cognitiva.
Vice Presidente e Socia fondatrice del Centro Italiano Studi Mindfulness. (2007-2017).
Ha fondato nel 2014 la Società Mondo Mindful srl di cui è Rappresentante Legale, Amministratore e Responsabile degli interventi Clinici.
Docente guida dal 2009 nel Mindfulness Experiential Training per formare Istruttori Mindfuness.
Docente guida, nel Master in "Mindfulness: clinica e neuroscienze" dell'Università di Roma La Sapienza (2014 al 2018).
Ha una formazione primo livello in Terapia Focalizzata sulla Compassione con il Prof. Gilbert e in Mindfulness Self Compassion con UCSDS. Trainer MBCT "Mindfulness Based Cognitive Therapy" con l'Istituto di Scienze Cognitive. Come Trainer MBSR con la dott.ssa Loredana Vistarini Teacher certification per l'insegnamento dell'MBSR presso il CFM (Center for Mindfulness) dell'Università di Boston.
Collabora con Amnesty International Italia per quanto riguarda la formazione mindfulness nei corsi per i volontari.
Socio A.Me.Co. , studia e pratica meditazione da trent'anni.

Dott.ssa Katiuscia Berretta, Docente, Tutor e coordinatrice del Training



Istruttore senior di protocolli Mindfulnes-Based Stress Reduction presso il Centro Italiano Studi Mindfulness e membro del consiglio direttivo. Laureata in matematica, ha lavorato alcuni anni come collaboratore di ricerca presso il Dipartimento di Matematica dell'Università degli Studi di Roma "Tor Vergata". Da oltre quindici anni lavora in contesti multinazionali nel settore dell'Information Technology dove, oltre a ricoprire un ruolo tecnico di sviluppo e ingegneria del software, si occupa di integrazione di interventi di mindfulness in percorsi di Management Development e di Health and Wellbeing a livello world-wide. Conduce corsi MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) con abilitazione all' insegnamento riconosciuta dal Center for Mindfulness, Medicine, Health Care and Society– University of Massachusetts Medical School. Ha conseguito un diploma di insegnante Yoga ed è stata recentemente coinvolta nell'integrazione di percorsi di mindfulness all'interno della formazione in questo ambito. Da anni è socio a.me.co (Associazione per la Meditazione di Consapevolezza

Dott.ssa Rossella Donadeo, Tutor del Training

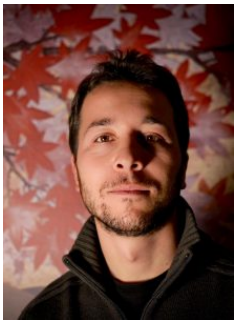


Laureata in matematica. Lavora da trenta anni in ambito multinazionale. Ricoprendo un ruolo chiave per la crescita delle persone, il software-engineering e la leadership tecnica, nonché il customer reference.
Viaggia in tutto il mondo per prendere parte, come speaker e come consulente, a conferenze e seminari nell'area del workload automation. Opera nel settore ricerca e

sviluppo (Products and Platforms).
Ha completato la formazione e conseguito un diploma di insegnante presso la scuola Garbha Yoga di Roma, con il patrocinio della E.Y.F. (European Yoga Federation).
E' ThinkBuzan Accredited Mind Mapping Practitioner e OpenGenius Accredited Licensed Instructor in Applied Innovation. E' co-autore del corso Mindful Mapping® per l'integrazione di Mindfulness e Mappe Mentali.
Pratica meditazione Vipassana nella tradizione Theravada. Da oltre dieci anni praticante di yoga integrale. E' socio A.me.co e partecipa a ritiri e segue gli insegnamenti di Corrado Pensa e Neva Papachristou. Conduce MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) con la qualifica di istruttore senior del Centro Italiano Studi Mindfulness by Mondomindful.

Docenti esterni

Dott. Alessandro Giannandrea



Psicologo, Psicoterapeuta specializzato in Psicoterapia Analitica e Antropologia Esistenziale. Fondatore e presidente dell'associazione culturale "Abruzzo Mindfulness". Collabora con il Centro Italiano Studi Mindfulness in qualità di istruttore e responsabile del settore ricerca scientifica. Collabora con l'Università "La Sapienza" di Roma e il Center For Mindfulness della University of California, San Diego, per ricerche sugli effetti della meditazione. Pratica da anni la meditazione buddhista (tradizione Theravada e Soto Zen) esplorandone le integrazioni con la psicoterapia, la psicoanalisi e la filosofia della mente. Docente nel Master "Mindfulness: clinica, pratica e neuroscienze" organizzato dall'Università di Roma La Sapienza, dipartimento di medicina e psicologia in collaborazione con il CISM. E' tra gli autori del libro "Crossroads in Psychoanalysis,

Buddhism, and Mindfulness" pubblicato negli Stati Uniti dalla casa editrice Jason Aronson.

Dott. Antonio Onofri



Psichiara, Psicoterapeuta. Dirigente Medico I livello ViceResponsabile del Servizio Psichiatrico di Diagnosi e Cura Ospedale Santo Spirito in Saxia, Dipartimento salute Mentale (ASL Roma E). Responsabile dell'Incarico di Alta Specializzazione "Appropriatezza delle Prescrizioni Psicofarmacologiche". Titolare Ambulatorio per lo Studio e il Trattamento dei Disturbi da Stress Post- Traumatico Supervisore e Vice Presidente della Associazione Italiana per l'EMDR

Dott. Giuseppe Pagnoni



Ricercatore presso il Dipartimento di Psichiatria e Scienze Comportamentali alla Emory University. Laureato in fisica ha completato un dottorato di ricerca in Neuroscienze nel 1998, ed si è da allora occupato delle neuroimaging utilizzando la risonanza funzionale e la tomografia a emissione di positroni. Attualmente collabora a diversi progetti, tra cui l'interazione della funzione immunitaria con processi cognitivi e dell'umore, il ruolo dei gangli basali in codifica probabilistica di eventi e processi decisionali, ha anche un

interesse speciale per l'impatto della meditazione sul trattamento dell' attenzione così come sulle variazioni volumetriche in regioni specifiche del cervello.

Dott.ssa Neva Papachristou



socio fondatore e, insieme a Corrado Pensa, insegnante guida dell'Associazione per la Meditazione di Consapevolezza, A.Me.Co., studia e pratica il Dharma dal 1984 in Europa e in USA, sia con Corrado Pensa sia con insegnanti dell'Insight Meditation Society di Barre, Mass. USA e del Cambridge Insight Meditation Centre Cambridge, USA. È stata nominata insegnante di Dharma, secondo la Tradizione Theravada, da Larry Rosenberg, insegnante Senior dell'Insight Meditation Society e insegnante guida del Cambridge Insight Meditation Center. È laureata in filosofia con una tesi su Ajahn Sumedho e la diffusione del Buddhismo in Occidente. È direttrice editoriale di SATI, la rivista dell'A.Me.Co.. Nel settembre 2012 ha pubblicato, insieme a Corrado Pensa, per la casa editrice Arnoldo Mondadori, *Dare il cuore a ciò che conta.* Il Buddha e la meditazione di consapevolezza.

Dott.ssa Nicoletta Cinotti



Direttore del III° Corso di Specializzazione in Analisi Bioenergetica per psicoterapeuti di altra formazione. Istruttore MBSR formatasi in Italia con il Centro Studi Mindfulness, negli

Stati Uniti con l'Oasis Foundational Training Program per istruttori MBSR e con il CFM-Center for Mindfulness fondato da Jon Kabat Zinn presso la Medical School dell'University of Massachusetts. Istruttore senior protocolli MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy to prevent relapse for Depression), formata da Zindel Segal e Susan Woods, Omega Center, NY. Per il Protocollo MBCT ha fatto supervisione con Rebecca Crane, dell'Università di Bangor, UK.Istruttore protocolli di Interpersonal Mindfulness con formazione del Center for Mindfulness e della Metta Foundation. Autirice di libri e articoli vari sulla Mindfulness. Di recente pubblicazione un ebook "Destinazione Mindfulness 56 giorni per la felicità"

Dott.ssa Paola Mamone



Dottore di Ricerca in Psicologia Cognitiva e Psicoterapeuta, specializzata in Psicoterapia familiare e Psicologia Clinica, co- fondatrice della Società Italiana di Psicologia della Salute e parte del comitato editoriale dell'omonima rivista. Insegna Psicologia della Formazione nella Scuola di Specializzazione in Psicologia della Salute della Sapienza, Università di Roma e da 25 anni offre corsi di formazione sul cambiamento e lo sviluppo consapevole in ambito educativo, sociale e sanitario.

Impegnata in processi di ricerca-intervento partecipata per la promozione del ben-essere psicosociale e della competenza a convivere, in contesti istituzionali ed organizzativi. E' istruttrice MBSR.

Dott.ssa Roberta Necci



Laureata in Scienze Psicologico-Sociali per l'analisi e l'intervento nel Lavoro, nelle Organizzazioni e nelle Istituzioni e una laurea magistrale in Psicologia della Salute, Clinica e di Comunità, conseguite alla "Sapienza" Università di Roma.Docente di "Gruppi di Auto Aiuto" presso la Scuola di Psicoterapia Cognitiva, Associazione Psicoterapia Cognitiva (APC) di Roma. Istruttore Senior di Protocolli MBSR certificata dal Centro Italiano Studi Mindfulness di Roma. Supervisore per la Fondazione IDEA (Istituto per la ricerca e la prevenzione della depressione e dell'ansia) dei Facilitatori di Gruppi di Auto Aiuto per persone che soffrono di depressione, ansia e disturbi bipolari e mi occupo della formazione dei volontari per l'Associazione IDEA Roma onlus.
Socio fondatore della Fondazione dell'Istituto di Psicopatologia a Roma, Membro del Consiglio Direttivo dell'Associazione IDEA Roma Onlus, Socio dell'AMECO Associazione Meditazione di Consapevolezza, Roma

ECM:

Sono previsti 50 ECM per tutte le professioni sanitarie

Ammissione:

Per poter accedere al Training è necessaria la laurea triennale e la convalida dell'idoneità dopo un colloquio con uno dei docenti guida. Altri titoli di studio verranno valutati all'occorrenza.

Date:

Venerdì dalle 14 alle 19, Sabato dalle 9 alle 19, Domenica dalle 9 alle 13

2019: ottobre 18 - 20; novembre 15 - 17; dicembre 13 - 15

2020: gennaio 17 - 19; febbraio 14 - 16; marzo 13 - 15; aprile 17 - 19; maggio 15 - 17; giugno 12 - 14; settembre 11 - 13 (esami)

Sede:

Hotel Villa Dei Giochi Delfici,

Piazza dei Giochi Delfici 15, 00135 Roma

Quota di partecipazione:

Euro 2800 + IVA per iscrizioni entro il 30 giugno 2019
Euro 3000 + IVA per iscrizioni oltre il 30 giugno 2019
500 euro + Iva dovranno essere versate all'atto dell'invio della scheda di prenotazione come quota iscrizione al training.
Il resto durante il primo week end del corso.

Rateizzazione quota:

E' possibile su richiesta una rateizzazione mensile della restante quota di partecipazione in cinque rate mensili tramite ordine di bonifico bancario continuativo. Ma, in caso di rinuncia a corso iniziato non è consentita la sospensione del pagamento delle rate rimanenti.

Disdette:

Per disdette entro il 30 agosto verrà restituita l'intera quota, ma dopo tale data e fino alla fine di settembre verrà restituita il 50% della quota versata e oltre la quota di prenotazione non verrà restituita.

Per informazioni

Sig.ra Valentina Nocchi
Referenti Eventi Mondo Mindful srl
Email: mondomindful@gmail.com

Tel: (+39) – 328 802 87 62 (risponde dalle 10 alle 15)