Thymòs
Centro per la Psicoterapia e la Mindfulness

Corso Garibaldi, 24
Reggio Emilia

info

Giulia Rubini 3474301874
Marco Tamelli 3496343569

thymòs

Centro per la Psicoterapia e la Mindfulness di Reggio Emilia

Thymòs
Centro per la Psicoterapia e la Mindfulness

presenta

Corso Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Corso Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)

Cos'è la Mindfulness

Il programma Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) è un protocollo educativo centrato sulla persona, ideato da Jon Kabat-Zinn presso il Medical Center dell'Università del Massachusetts, attraverso un percorso relativamente intensivo alla meditazione Mindfulness per insegnare alle persone a prendersi cura di se stesse e a vivere in modo più sano, imparando ad adattarsi alle circostanze della vita e a gestire lo stress.Il percorso, offre strumenti per il cambiamento che le persone imparano a gestire in autonomia. Lo scopo nobile, non è insegnare a meditare, ma vivere diversamente la vita quotidiana.
La Mindfulness è uno stato mentale, "una modalità dell'essere, non orientata a scopi, il cui focus è permettere al presente di essere così com'è e permettere a noi stessi di essere, semplicemente, in questo presente" (Teasdale).
Questo modo di essere può essere coltivato e stabilizzato attraverso tecniche di consapevolezza e meditazione.

A cosa serve

- Ridurre lo stress, insegnando a riconoscere le fonti di stress.
- Rispondere agli stimoli senza reagire automaticamente.
- Rendere più forte il corpo attraverso una corretta alimentazione, il regolare esercizio fisico e delle corrette abitudini per il sonno.
- Aumentare la consapevolezza dei pensieri, delle emozioni e delle motivazioni che guidano i nostri comportamenti.
- Acquisire la capacità di descrivere ciò che proviamo, senza giudicarlo ma accogliendolo ed accettandolo per quello che è.
- Sviluppare la capacità di restare in contatto con il nostro mondo interiore senza ricorrere a comportamenti dannosi o di fuga.
- Aumentare la resilienza.
- Migliorare la qualità del clima lavorativo, nonché prevenire il burn-out.

A chi è rivolto

A tutte le persone che hanno l'impressione di "aver perso il controllo non solo del loro corpo, ma di tutta la loro vita", ossia a chiunque, in salute o in malattia, desideri raggiungere un livello più alto di benessere psicofisico, migliorando la propria qualità di vita.

A chi voglia conoscere e utilizzare personalmente la mindfulness in modo approfondito per la propria crescita personale o per superare difficoltà legate allo stress o alla malattia.
A medici, psicologi, educatori, operatori sociali, personale aziendale che vogliono acquisire uno strumento per migliorare le proprie capacità ed il proprio stato interiore.

Programma

Il corso si svolge in otto incontri di gruppo a cadenza settimanali durante i quali si apprenderanno:
- competenze pratiche specifiche per imparare ad affrontare situazioni difficili e/o stressanti;
- tecniche per divenire più consapevoli dell'interazione mente/corpo;
- modi per mantenere un equilibrio interiore attraverso la messa a fuoco e la gestione delle emozioni e dei pensieri.

Attraverso:
- esperienze pratiche guidate;
- l'apprendimento di conoscenze teoriche;
- condivisione tra i partecipanti dei propri pensieri, emozioni e sensazioni;
- pratiche in gruppo;
- dispense e cd, per le pratiche a casa
- bibliografia per permettere di approfondire gli argomenti trattati.

Si consiglia abbigliamento comodo

Luogo corso

Presso Thymós Centro per la Psicoterapia e la Mindfulness, Corso Garibaldi, 24 Reggio Emilia.

Info e contatti

Giulia Rubini, Psicologa Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
347.4301874 rubinimartini@gmail.com

Marco Tamelli, Psicologo Psicoterapeuta Cognitivo Comportamentale
349.6343569 m.tamelli@gmail.com

thymosreggioemilia@gmail.com - www.thymos.it