

## PROGRAMMA

Il programma consiste in 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2 ore e mezza, una giornata intensiva, una decima sessione di follow-up e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra, che richiedono l'impegno di circa 30 minuti.

MARTEDI' 22/05/2018	MARTEDI' 29/05/2018	MARTEDI' 05/06/2018	MARTEDI' 12/06/2018	MARTEDI' 19/06/2018	MARTEDI' 26/06/2018	MARTEDI' 10/07/2018	SABATO 14/07/2018 (intensiva)	MARTEDI' 17/07/2018	MARTEDI' 04/09/2018 (follow-up)
18.30   20.45	18.30   20.45	18.30   20.45	18.30   20.45	18.30   20.45	18.30   20.45	18.30   20.45	9.30   17.00	18.30   20.45	18.30   20.45

Le otto sessioni si svolgono il martedì dalle ore 18.30 alle 20.45.

La giornata intensiva si tiene di sabato, dalle 09.30 alle 17.00.

La sessione di follow-up (dalle 18.30 alle 20.45) dedicata al gruppo si tiene circa un mese dopo la fine del percorso.

Si richiede di partecipare a tutte le sessioni (salvo imprevisti) e di dedicare circa 30 minuti al giorno, sei giorni su sette, agli esercizi da fare a casa.

## ACCREDITAMENTI

- o Il corso è riconosciuto da - ASSOCOUNSELING - come corso di aggiornamento in counseling (30 crediti formativi).
- o Siamo in attesa di ottenere l'accreditamento del corso presso CROAS (Consiglio Regionale Lombardia Ordine Assistenti Sociali)
- o Siamo in attesa di ottenere l'accreditamento del corso presso AIFOS (Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro) per i formatori della sicurezza area 2

## COSTO

Il costo per la partecipazione all'intero percorso (complessivamente circa 30 ore) è di **€300,00** + IVA. Chi fosse interessato a partecipare può scrivere a: francesca.pasquariello@ismo.org o chiamare il numero: +39 0272000497

## SEDE

**Spazio Idea**, Via Lanzone, 36, 20123, Milano\_(MM Sant'Ambrogio)



ISMO s.r.l.  
Via Lanzone, 36\_20123 Milano  
tel 0272000497 \_info@ismo.org \_www.ismo.org

# CORSO PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS

## MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION (MBSR)

UN PERCORSO RIVOLTO A TUTTI PER LA  
RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA  
PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA

milano | maggio-luglio 2018

"NON VOLTARE LA TESTA,  
CONTINUA A GUARDARE  
LA TUA FERITA,  
POICHÉ È DA LÌ CHE LA LUCE  
ENTRA IN TE"

\_Mevlana Khaledine Rumi\_

CON IL PATROCINIO DI



*Scelta* Associazione di promozione sociale per la  
mediazione umanistica dei conflitti




## COS'E' L' MBSR

Il programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) è un programma scientifico, sviluppato nell'ambito della medicina comportamentale e della medicina partecipativa da Jon Kabat-Zinn, biologo molecolare e professore presso la Medical School dell'Università del Massachusetts (USA), e dai suoi collaboratori.

Kabat-Zinn ebbe l'intuizione di utilizzare queste tecniche per aiutare le persone che soffrivano di dolori cronici e di disturbi da stress, all'interno della Clinica per la riduzione dello stress. Creò un **protocollo di otto incontri** per la riduzione dello stress che chiamò Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR).

Da allora gli ambiti applicativi della Mindfulness si sono estesi a contesti diversi da quello iniziale. Sviluppato da oltre 35 anni (1979), è stato completato ad oggi da decine di migliaia di persone e viene **proposto in centinaia di organizzazioni negli Stati Uniti e in Europa** nel contesto della medicina integrativa.

Negli anni, per le sue **potenzialità cliniche preventive e riabilitative**, ha trovato spazio in **programmi di intervento nelle carceri, nelle scuole e nelle organizzazioni dal momento che aiuta ad affrontare molte delle problematiche** sia fisiche che psicologiche **legate allo stress**.



“IL CORSO PER LA RIDUZIONE  
DELLO STRESS È  
ESSENZIALMENTE UN AUTO  
ADDESTRAMENTO INTENSIVO  
ALL'ARTE DI VIVERE”

\_Jon Kabat-Zinn\_

## COS'E' LA MINDFULNESS

La prospettiva della mindfulness introduce un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza. E' un modo per entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi; un modo per prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando la capacità di stare nel presente; **un metodo sistematico per gestire stress, dolore e malattie, ma anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana**.

La mindfulness, o consapevolezza, possiamo rappresentarla, come dice Kabat-Zinn, come **una lente che concentra le energie disperse** e reattive della nostra mente in un'unica sorgente di energia coerente, che diviene disponibile per vivere, per risolvere i problemi e per guarirci.

## COSA VIENE INSEGNATO

Ai partecipanti viene insegnato come diventare più consapevoli delle risorse già disponibili in loro, ma non sempre riconosciute, per **mobilitarle in sostegno del proprio benessere** e per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica e stress (psichico e fisico).

Il programma è una via per scoprire un modo di essere e non una tecnica. Intende aiutare le persone a diventare più vividamente coscienti del respiro, del corpo, della mente, di tutti gli aspetti presenti nell'esperienza quotidiana della vita, in modo da poter **cominciare a prendersi più cura di sé in modo consapevole e profondo**. Questo richiede da parte di chi partecipa capacità di dedizione e di perseveranza allo scopo di sostenere l'auto-disciplina necessaria alla pratica quotidiana di esercizi di mindfulness, che è prevista dal programma e ne costituisce una parte essenziale.

Il programma MBSR prevede infatti 30 minuti circa al giorno di lavoro a casa tra un incontro e l'altro. Se ciò può sembrare un impegno gravoso, potrete probabilmente scoprire che si traduce anche in un momento quotidiano che dà piacere ed energia.

## ISTRUTTORE

**FEDERICO REALI** Esperto di relazioni umane e di formazione esperienziale, si occupa attivamente di formazione manageriale, di apprendimento e sviluppo delle persone nelle organizzazioni, di ricerca e interventi di carattere psicosociale nei sistemi umani, di lavoro con i gruppi e di human change management. Ha approfondito tematiche di sviluppo personale self empowerment, executive e team coaching e counselling. Da qualche anno si occupa attivamente di Mindfulness e stress lavoro correlato, è diplomato come trainer presso AIM, Associazione Italiana Mindfulness.