

Programma Mindfulness Professional Training 2013

07.09.2013	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Pomeriggio h 15.00-18.30	H. Barendgert	La pratica di Vipassana- Introduzione 1	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Sera h 20.00-22.00	H. Barendgert	La Psicologia Buddista	Presentazione di problemi o casi clinici in seduta plenaria	

08.09.2013	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Prima mattina h 7.00-8.00	H. Barendgert	Meditazione del mattino	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Seconda mattina h 9.15.12-45	H. Barendgert	La pratica di Vipassana- 2	Role-Playing	
Pomeriggio h 15.00-18.30	H. Barendgert	La pratica di Vipassana- 3	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Sera h 20.00-22.00	H. Barendgert	La Psicologia Buddista	Presentazione di problemi o casi clinici in seduta plenaria	

09.09.2013	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Prima mattina h 7.00-8.00	F.Giommi	Meditazione del mattino	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Seconda mattina h 9.15.12-45	F.Giommi	Esercizi base di MBSR-1	Role-Playing	
Pomeriggio h 15.00-18.30	F.Giommi	Esercizi di conduzione MBSR-1	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Sera h 20.00-22.00	F.Giommi	Teoria dell'MBSR-1	Presentazione di problemi o casi clinici in seduta	

			plenaria	

10.09.2013	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Prima mattina h 7.00-8.00	A. Commellato	Meditazione del mattino	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Seconda mattina h 9.15.12-45	A. Commellato	Esercizi di base MBSR II	Role-Playing	
Pomeriggio h 15.00-18.30	A. Commellato	Conduzione dell'Inquiry	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Sera h 20.00-22.00	A. Commellato	La teoria dell'Inquiry	Presentazione di problemi o casi clinici in seduta plenaria	

11.09.2013	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Prima mattina h 7.00-8.00	F.Giommi	Meditazione del mattino	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Seconda mattina h 9.15.12-45	F.Giommi	Esercizi base di MBSR-2	Role-Playing	
Pomeriggio h 15.00-18.30	F.Giommi	Esercizi di conduzione MBSR-2	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Sera h 20.00-22.00	F.Giommi	Teoria dell'MBSR-2	Presentazione di problemi o casi clinici in seduta plenaria	

12.09.2013	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Prima mattina h 7.00-8.00	A. Commellato	Meditazione del mattino	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Seconda mattina h 9.15.12-45	A. Commellato	Le pratiche di Insight Dialogue	Role-Playing	
Pomeriggio h 15.00-18.30	A. Commellato	La conduzione degli esercizi di yoga	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di	

			attività pratiche o tecniche	
Sera h 20.00-22.00	A. Commellato	Il ruolo della poesia e della letteratura nella mindfulness	Presentazione di problemi o casi clinici in seduta plenaria	

13.09.2013	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Prima mattina h 7.00-8.00	F.Giommi	Meditazione del mattino	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Seconda mattina h 9.15-12-45	F.Giommi	Esercizi base di MBCT	Role-Playing	
Pomeriggio h 15.00-18.30	F.Giommi	Esercizi di conduzione MBCT	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Sera h 20.00-22.00	F.Giommi	Teoria dell'MBCT	Presentazione di problemi o casi clinici in seduta plenaria	

14.09.2013	Docente	tema	metodo di insegnamento	
Prima mattina h 7.00-8.00	A. Commellato	Meditazione del mattino	Esecuzione diretta di tutti i partecipanti di attività pratiche o tecniche	
Seconda mattina h 9.15-12-45	F. Giommi	Conclusioni ed esame		

RAZIONALE

Il Mindfulness Profesional Training è un corso esperienziale e formativo volto a fare acquisire ai partecipanti una maggiore consapevolezza di ciò che accade nel "qui e ora", sospendendo il giudizio ed osservando i processi della mente ad una giusta distanza e favorendo così un maggior controllo sulla propria vita. Verranno approfonditi sistematicamente gli esercizi e i principi teorici degli interventi mindfulness-based, in particolare: un programma strutturato (Mindfulness Based Stress Reduction-MBSR) da realizzare in otto settimane, ideato da Jon Kabat-Zinn che permette di ridurre lo stress e affrontare le malattie fisiche in un modo nuovo, favorendo la riduzione dei sintomi fisici ed emotivi. Tale metodica potrebbe trovare un'applicazione nella propria pratica medica/riabilitativa in ambito ospedaliero, come anche nei contesti psico-sociali. Sarà studiato anche il programma Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT), che è un'estensione del precedente e sviluppato come trattamento psicoterapeutico per affrontare specifici disturbi psicologici (per es le ricadute nella Depressione Maggiore).