



The poster features a background image of a snowy mountain range under a clear blue sky. In the top left corner, there is a logo for FederPsi Alta Formazione and the text 'PROVIDER ECM 1959'. In the top right corner, there is a logo for the 'II CENTRO di TERAPIA COGNITIVO INTERPERSONALE'. The main title 'Corso annuale di formazione alla Mindfulness' is written in large white letters on a red background. Below the title, it says 'elaborato secondo le linee guida dell'UK Network for Mindfulness'. At the bottom, it lists the scientific director (Prof. Tonino Cantelmi), the didactic director (Prof.ssa Maria Beatrice Toro), and the trainer (Dott. Stefano Serafinelli).

FederPsi
Alta Formazione

PROVIDER ECM 1959

II CENTRO
di TERAPIA
COGNITIVO
INTERPERSONALE

Corso annuale di formazione alla Mindfulness
elaborato secondo le linee guida dell'UK Network for Mindfulness

DIRETTORE SCIENTIFICO
PROF. TONINO CANTELMÌ

DIRETTORE DIDATTICO
PROF.SSA MARIA BEATRICE TORO

TRAINER: DOTT. STEFANO SERAFINELLI

Presentazione

Il corso annuale per istruttori di protocolli Mindfulness origina dall'esigenza di accogliere all'interno dei percorsi formativi proposti dalla FederPsi una disciplina che sta aprendo nuovi paradigmi e spazi per la cura del benessere psicocorporeo e per la comprensione dell'esperienza umana nella sua globalità. La diffusione di pratiche e protocolli sperimentalmente validati ha apportato, infatti, nuovi significati al concetto di consapevolezza, nuove prassi per la cura di sé, nuove visioni della mente e dell'intersoggettività.

Attraverso una formazione eminentemente esperienziale ci proponiamo di far acquisire un adeguato "saper fare" (che si sostanzia nella capacità di condurre gruppi e interventi individuali basati sulla Mindfulness), solidamente fondato su un "saper essere": accanto ai moduli teorici è prevista la coltivazione intensiva della pratica personale, sia in aula che come Homework da svolgere nel tempo che intercorre tra un incontro e l'altro. La formazione alla Mindfulness è un'esperienza naturalmente graduale e progressiva, che richiede passione e costanza; tanto più si pratica e approfondisce, infatti, quanto più si possono intimamente cogliere gli elementi fondamentali della presenza mentale acquisendo una buona padronanza del metodo.

Direttore Scientifico: Prof. Tonino Cantelmi

Direttore Didattico: Prof.ssa Maria Beatrice Toro

Trainer: Dott. Stefano Serafinelli

Segreteria: Via Nomentana, 257 - 00161 Roma - **Sede Didattica:** Via Nomentana, 257 - 00161 Roma

Mail: info@duetc.it - web: www.duetc.it, www.cognitivointerpersonale.it, www.mindfulnessinterpersonale.com

Destinatari

Il corso è rivolto alle professioni di psicologo, psicoterapeuta, medico, infermiere, a laureati e laureandi, praticanti e non di mindfulness.

È accreditato ecm dal Provider FEDERPSI id. 1959 per le professioni di Psicologo (disciplina psicoterapia) e medico (tutte le discipline) e rilascia 50 crediti.

Periodo

Il corso avrà inizio nel mese di novembre 2018 e si concluderà nel mese di maggio 2019. Ciascun modulo, di 20 ore, si svolgerà con cadenza mensile nelle giornate di sabato e domenica, come da calendario allegato.

Sede

Il corso si terrà presso la sede del *Secondo centro di Terapia Cognitivo Interpersonale* sito in Roma - Via Nomentana 257 (zona Villa Torlonia).

Struttura didattica

Il corso si articola in una serie di moduli teorici supportati dall'utilizzo di dispense e presentazioni di materiali audio e moduli pratico-esperienziali.

Esame finale e rilascio di attestato

È previsto un esame di fine corso. Al termine del corso sarà rilasciato il diploma attestante la qualifica di **“Istruttore di protocolli Mindfulness”**. Il nominativo e i riferimenti di ogni istruttore saranno inseriti sul sito www.mindfulnessinterpersonale.it alla voce “istruttori di mindfulness”.

Per info e costi info@duetc.it **Tel.** – 06.99922102 **Cel.**- 331.6818827

Coordinatore didattico Dott.ssa Claudia Romani

CONTENUTI TEORICI DEL CORSO

MODULO I – 8 ore

Mindfulness: che cosa è... e che cosa non è!

Definizione di Mindfulness

Storia e origini della Mindfulness

Mindfulness e tradizioni meditative

Meditazione, spiritualità, religione

Il training autogeno: una meditazione laica?

Mindfulness, attenzione, stati di coscienza

Le due componenti della coscienza: vigilanza e consapevolezza

Il ruolo dell'attenzione

Mindfulness, allenare un'attenzione sostenuta e flessibile

MODULO I – 8 ore

Significato dell'atteggiamento del non giudizio

Le “sorelle della mindfulness”

L'accettazione e il cambiamento

Sviluppare la qualità della compassionevolezza

Gentilezza amorevole

MODULO II - 8 ore

Il ruolo del gruppo nella pratica di mindfulness

Mindfulness e interpersonalità

Direttore Scientifico: Prof. Tonino Cantelmi

Direttore Didattico: Prof.ssa Maria Beatrice Toro

Trainer: Dott. Stefano Serafinelli

Segreteria: Via Nomentana, 257 - 00161 Roma - **Sede Didattica:** Via Nomentana, 257 - 00161 Roma

Mail: info@duetc.it - web: www.duetc.it, www.cognitivointerpersonale.it, www.mindfulnessinterpersonale.com

Che tipo di gruppo è quello dei Protocolli MBSR?

Come mettere insieme un gruppo per un Protocollo MBSR

Eventuali problematicità del gruppo

Momenti critici nella conduzione del gruppo

MODULO II – 4 ore

Estensioni delle applicazioni del protocollo MBSR: la questione dei gruppi online

Dal lavoro di gruppo in vivo al lavoro di gruppo online: come mantenere inalterato lo spirito e la struttura del protocollo

Come si organizza e come si conduce un protocollo MBSR online: vantaggi e svantaggi

MODULO II – 4 ore

Mindfulness e stress: la proposta di Kabat Zinn

Dalla reattività alla risposta

MODULO III – 8 ore

Che cosa è un protocollo di mindfulness

Presentazione dei due protocolli più sperimentati ed efficaci: MBSR e MBCT

Il protocollo MBSR secondo Jon Kabat Zinn

Mindfulness Based Stress Reduction, ridurre lo stress in 8 settimane attraverso la mindfulness

Il contributo europeo di Siegel, Teasdale e Williams

MODULO III - 6 ore

Il protocollo MBCT

Mindfulness Based Cognitive Therapy, lavorare insieme per la prevenzione delle ricadute depressive

Le validazioni mediche, psicologiche, neuroscientifiche del metodo

MODULO III - 3 ore

Spazi di condivisione nel gruppo: l'inquiry

Come condurre l'inquiry, cos'è e a cosa è utile

L'inquiry nei due protocolli MBSR e MBCT

MODULO IV - 6 ore

Neurobiologia della mindfulness

Mindfulness e cervello, la disattivazione del modo di funzionamento “di default” e l'attivazione di un network specifico

Mindfulness e attenzione

Mindfulness e empatia

Neurobiologia della compassione

La Mindfulness per prevenire l'invecchiamento cerebrale

MODULO IV - 8 ore

Mindfulness per la salute mentale

Il modello bio psico sociale secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità

Dal concetto di prevenzione alla psicologia positiva

Direttore Scientifico: Prof. Tonino Cantelmi

Direttore Didattico: Prof.ssa Maria Beatrice Toro

Trainer: Dott. Stefano Serafinelli

Segreteria: Via Nomentana, 257 - 00161 Roma - **Sede Didattica:** Via Nomentana, 257 - 00161 Roma

Mail: info@duetc.it - web: www.duetc.it, www.cognitivointerpersonale.it, www.mindfulnessinterpersonale.com

Auto stima o Auto accettazione?

MBRE, un programma per le dipendenze

Mindfulness e dipendenze comportamentali: Gioco d'azzardo patologico

La Mindfulness nel contesto della comunità

MODULO V – 8 ore

Il pasto consapevole nel protocollo MBSR

L'alimentazione consapevole e il protocollo MB – EAT per i disturbi alimentari

MB – EAT: il blocco emozionale e la fuga dalla consapevolezza nei disturbi alimentari

L'importanza della presenza mentale nei disturbi dell'alimentazione

I benefici della pratica di meditazione di consapevolezza all'interno di alcuni trattamenti di cura per i disturbi dell'alimentazione

Le difficoltà che si incontrano nel coinvolgere le persone con un disturbo dell'alimentazione in un approccio mentale diverso circa l'alimentazione

Gli studi scientifici di Teach, Baer, Kristeller, Quilliam-Wolever, & Sheets

MODULO V - 8 ore

Mindfulness per il DOC, Disturbo Ossessivo Compulsivo

Il metodo dei quattro gradini di Scwartz

ACT Acceptance and Commitment Therapy

Interventi Mindfulness

MODULO VI – 4 ore

Il campo della relazionalità

Sistemi di relazioni

Direttore Scientifico: Prof. Tonino Cantelmi

Direttore Didattico: Prof.ssa Maria Beatrice Toro

Trainer: Dott. Stefano Serafinelli

Segreteria: Via Nomentana, 257 - 00161 Roma - **Sede Didattica:** Via Nomentana, 257 - 00161 Roma

Mail: info@duetc.it - web: www.duetc.it, www.cognitivointerpersonale.it, www.mindfulnessinterpersonale.com

La relazione d'attaccamento

Comunicare consapevolmente

MODULO VI – 4 ore

Le “mindfulness skills” nella relazione consapevole

Mindfulness e coppia

Genitorialità consapevole

Mindfulness sul luogo di lavoro

MODULO VII – 8 ore

Rassegna di studi e pratiche per l'infanzia

La mindfulness a scuola: meditazioni per i bambini della scuola primaria

Meditazioni guidate per bambini dai 4 ai 14 anni

Mindfulness per la gestione delle emozioni complesse da gestire

Aiutare i bambini impulsivi e i bambini ansiosi

La mindfulness per l'ADHD

Mindfulness e Disturbi dell'apprendimento

MODULO VIII – 4 ore

La meditazione di Mindfulness per la cura della malattia fisica e delle somatizzazioni

Mindfulness per la psoriasi e per l'acufene

FORMAZIONE PRATICA ALLA CONDUZIONE

Concetti introduttivi

Processi di gruppo dell'MBSR

Considerazioni e aspetti della conduzione

Rapporti dell'istruttore col gruppo, rapporti tra partecipanti al gruppo:
a cosa fare attenzione?

La pratica dell'Inquiry: esempi

Come condurre la condivisione all'interno del processo di gruppo dell'MBSR

I punti da osservare e rispettare

ESPERIENZE DI CONSAPEVOLEZZA

Pratica di consapevolezza : Seduta, Camminata, Sdraiata

Pratica di mindfulness intensiva

Il silenzio

Mindful eating in gruppo

Oggetti della pratica di Mindfulness

Il respiro, il corpo, il movimento

Cosa osservare, come osservare

Ostacoli e aiutanti

Mindfulness Yoga e pratica di consapevolezza in movimento

Pratica di yoga nel protocollo MBSR

Esercizi di coppia

Direttore Scientifico: Prof. Tonino Cantelmi

Direttore Didattico: Prof.ssa Maria Beatrice Toro

Trainer: Dott. Stefano Serafinelli

Segreteria: Via Nomentana, 257 - 00161 Roma - **Sede Didattica:** Via Nomentana, 257 - 00161 Roma

Mail: info@duetc.it - web: www.duetc.it, www.cognitivointerpersonale.it, www.mindfulnessinterpersonale.com

L'Aikido della comunicazione

Pratica dell'Aikido come forma di comunicazione interpersonale

L'ascolto attivo

ASSEGNARE E RILEGGERE GLI HOMEWORK

La pratica informale e la compilazione dei diari come pratica quotidiana

La pratica di consapevolezza informale: uno strumento complementare

Mindful eating a casa

Calendario:

sabato 24 e domenica 25 novembre 2018

sabato 15 e domenica 16 dicembre 2018

sabato 26 e domenica 27 gennaio 2019

sabato 23 e domenica 24 febbraio 2019

sabato 30 e domenica 31 marzo 2019

sabato 13 e domenica 14 aprile 2019

sabato 25 e domenica 26 maggio 2019

N.B. Per ottenere il titolo di Istruttore è fondamentale aver partecipato a un corso

MBSR completo, presso il Secondo Centro o altri istruttori e Enti accreditati

Direttore Scientifico: Prof. Tonino Cantelmi

Direttore Didattico: Prof.ssa Maria Beatrice Toro

Trainer: Dott. Stefano Serafinelli

Segreteria: Via Nomentana, 257 - 00161 Roma - **Sede Didattica:** Via Nomentana, 257 - 00161 Roma

Mail: info@duetc.it - **web:** www.duetc.it, www.cognitivointerpersonale.it, www.mindfulnessinterpersonale.com

DOCENTI

Prof. Tonino Cantelmi, Medico-Chirurgo, specializzato in Psichiatria, Psicoterapeuta. Il Prof. Cantelmi si è formato come Psicoterapeuta con Vittorio Guidano ed ha fondato in Italia la prima Scuola di Specializzazione in Psicoterapia ad orientamento Cognitivo-Interpersonale. Il modello Cognitivo-Interpersonale, elaborato dal Prof. Cantelmi, è stato approvato dal Ministero dell'Università e della Ricerca (MIUR, vedi www.cognitivo-interpersonale.it). E' il Direttore Scientifico della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale ed il Presidente dell'Istituto di Terapia Cognitivo-Interpersonale (vedi www.itci.it). E' stato il primo in Italia ad occuparsi dell'impatto della tecnologia digitale sulla mente umana (Internet Dipendenza, www.wikipedia.it; ha curato il primo libro sul tema della dipendenza dalla rete: "La mente in internet", Edizioni Piccin, 1999) ed ha fondato il CEDIS, ente per lo studio delle dipendenze comportamentali (*in modo specifico dipendenza da tecnologia e dipendenza sessuale*)
Consenso al trattamento dei dati personali e sensibili D. Lgs 196/2003 - Art. 23

Prof.ssa Maria Beatrice Toro, Psicologa Psicoterapeuta. E' Direttore e didatta della SCINT Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale (Aut. MIUR 15-07-2008). Direttore del Secondo Centro di Terapia Cognitivo-Interpersonale. Direttore e didatta del Corso biennale di Psicodiagnostica. Docente Laboratorio di Psicoterapia e Psicologia di comunità, LUMSA – Libera Università Maria S.S. Assunta – Roma. Professore Invitato per l'insegnamento di Psicologia di comunità, Auxilium - Pontificia facoltà di scienze dell'educazione. Docente al modulo Tecniche dell'argomentazione e della comunicazione per la Scuola di Specializzazione per e professioni legali, LUISS Guido Carli – Roma.

Consenso al trattamento dei dati personali e sensibili D. Lgs 196/2003 - Art. 23

Dott.ssa Roberta Necci, laureata in Psicologia della Salute, Clinica e di Comunità, conseguite alla Sapienza Università di Roma. Istruttrice Senior di Mindfulness, Protocollo MBSR, certificata dal CISM Centro Italiano Studi Mindfulness. Ha condotto Gruppi di Mindfulness (Protocollo MBSR) presso Istituto di Psicopatologia, Roma e Secondo Centro di Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale.

Consenso al trattamento dei dati personali e sensibili D. Lgs 196/2003 - Art. 23

Dott. Stefano Serafinelli, laureato in Psicologia, istruttore di protocolli MBSR/MBCT e istruttore di yoga. Da 17 anni pratica meditazione. Ha soggiornato in India sotto la guida del ven. lama tibetano Geshe Lodoe Gyatso e in Giappone presso diversi centri di meditazione. In Italia si è formato alla mindfulness presso l'AIM, con Fabio Giommi, Alberto Cortese e Hank Barendreght.

Consenso al trattamento dei dati personali e sensibili D. Lgs 196/2003 - Art. 23

Direttore Scientifico: Prof. Tonino Cantelmi

Direttore Didattico: Prof.ssa Maria Beatrice Toro

Trainer: Dott. Stefano Serafinelli

Segreteria: Via Nomentana, 257 - 00161 Roma - **Sede Didattica:** Via Nomentana, 257 - 00161 Roma

Mail: info@duetc.it - web: www.duetc.it, www.cognitivointerpersonale.it, www.mindfulnessinterpersonale.com

Prof.ssa Paola De Bartolo

Nata a Frascati nel 1979, si è laureata in Psicologia nel 2003. Dal 2001 lavora come ricercatore presso il laboratorio di Neurofisiologia Sperimentale della Fondazione Santa Lucia di Roma e presso il Dipartimento di Psicologia dell'Università Sapienza, occupandosi dello studio delle basi nervose del comportamento fisiologico e patologico. Nel 2007 consegue il titolo di Dottore di Ricerca in Psicobiologia e Psicofarmacologia. Dal 2008 al 2014 è stata docente di Psicologia Generale e Psicologia Clinica presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'università Tor Vergata di Roma e di Psicologia Fisiologica presso la facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università Sapienza. Dal 2014 è Professore Associato presso l'Università Guglielmo Marconi e insegna Psicologia Generale, Psicologia Cognitiva e Psicobiologia presso la Facoltà di Scienze della Formazione dell'Ateneo. Dal 2014 è specializzanda in Psicoterapia Cognitivo Interpersonale. È autrice di numerose pubblicazioni sulle più prestigiose riviste internazionali e di numerosi contributi su libri nazionali e internazionali. Presenta i suoi lavori a numerosi congressi nazionali e internazionali.

Consenso al trattamento dei dati personali e sensibili D. Lgs 196/2003 - Art. 23

Prof.ssa Debora Cutuli

Debora Cutuli è Professore a contratto presso l'Università dell'Aquila. Formazione Dottorato di ricerca in Psicobiologia e Psicofarmacologia (Scuola di Dottorato in Neuroscienze); Laurea specialistica in Diagnosi e riabilitazione dei disturbi cognitivi – indirizzo Sperimentale; Laurea Triennale in Scienze e tecniche psicologiche per l'analisi dei processi cognitivi normali e patologici – indirizzo Salute e riabilitazione. L'attività di ricerca svolta dalla Dott.ssa Cutuli si è focalizzata sull'analisi del comportamento animale in diversi modelli sperimentali di disturbi dello sviluppo. In particolare, nel paradigma dell'ipossia neonatale è stata interessata a valutare le precoci alterazioni del comportamento sociale ed emotivo per il loro valore prognostico per l'insorgenza di disturbi comportamentali successivi. Attualmente coadiuva studi sulle funzioni cognitive del cervelletto e sugli effetti dell'arricchimento ambientale sui comportamenti di attaccamento e sulle abilità mnesiche ed emozionali. Infine, svolge studi sugli effetti neuroprotettivi e terapeutici di farmaci inibitori dell'acetilcolinesterasi.

Consenso al trattamento dei dati personali e sensibili D. Lgs 196/2003 - Art. 23