

Protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

E' un programma per la riduzione dello stress basato sulla Mindfulness, sviluppato dal Dott. Kabat Zinn negli anni '80. Grazie alla sua efficacia è attualmente applicato in tutto il mondo in numerosi contesti (ospedali, scuole, carceri, ...) per migliorare tutte le patologie fisiche e psichiche legate allo stress.

Il programma sviluppa e potenzia la nostra consapevolezza (Mindfulness), permettendoci di:

- gestire lo stress quotidiano, sia in situazioni familiari che lavorative;
- ridurre l'ansia e i rimuginii mentali;
- svincolarci dagli schemi condizionati e dagli automatismi, aumentando la creatività e la capacità di problem solving;
- migliorare le relazioni e la gestione dei conflitti, trasformando la nostra capacità di ascolto e riducendo la reattività automatica.

Più in generale la Mindfulness ci permette di riscoprire un **nuovo modo di vivere, più consapevole e gioioso, con relazioni più soddisfacenti e un contatto più profondo e genuino con le persone che amiamo.**

A chi si rivolge

Sembra quasi normale, al giorno d'oggi, vivere in un costante stato di leggera ansia, stress, mancanza di energie e concentrazione. Sempre più persone cercano un supporto per risolvere le tante sfide o difficoltà che la vita ci propone.

Il programma MBSR nasce proprio per permetterci di incontrare le tante situazioni della vita, familiari e lavorative, con un'attitudine diversa, per rafforzare la capacità di gestirle serenamente, di accoglierle e prendersene cura.

Ma non solo. L'essere umano è quasi completamente assorbito dal fare compulsivo, ha sempre più paura a fermarsi, semplicemente ad essere, ad ascoltarsi. E proprio questo potremo sperimentare. Permetterci un tempo per noi, un tempo per essere semplicemente, per "sentirci". Riscoprendo proprio questa capacità di ascoltarci, il "tempo del fare" è più leggero e consapevole.

Struttura del corso

Il corso si svolge in **otto incontri settimanali di due** ore ciascuno e **un incontro intensivo di sei ore**. E' attentamente strutturato (pratiche formali ed informali) così da permettere di acquisire la padronanza degli strumenti proposti e la capacità, al termine del corso, di portarli avanti autonomamente. Ogni incontro pone il focus su un argomento specifico; il **lavoro a casa**, parte integrante del corso, aiuta a consolidare progressivamente i nuovi strumenti proposti.

Dopo ogni incontro vengono inviati gli audio delle pratiche, schede di approfondimento e letture da scaricare.

Quando

Da giovedì 20 febbraio 2020 per otto giovedì, dalle 17,30 alle 19,30. La giornata intensiva si svolgerà dopo il sesto incontro, sabato 4 aprile dalle ore 9,30 alle ore 15,30. Giovedì 13 febbraio, alle ore 17,30 si terrà una presentazione del corso (si consiglia la prenotazione).

Costo

Il costo di partecipazione al corso è di 330 euro. E' prevista una riduzione del 20% per persone al di sotto dei 30 anni.

Per prenotazioni e informazioni: tel. 06-68192869