

## **“Momenti di mindfulness per il benessere di adulti e bambini”**

*Corso di formazione per operatori delle relazioni d'aiuto*

### **Premessa e obiettivi del percorso formativo**

Il corso si propone di accompagnare gli operatori a sviluppare una consapevolezza sempre più approfondita (MINDFULNESS) di sé per “fare fiorire” benessere, in se stessi, negli adulti e nei bambini di cui si occupano e per trasformare positivamente (resilienza) le esperienze difficili.

L'approccio della **Mindfulness** (chiara consapevolezza) risponde a queste esigenze perché permette di mantenere il collegamento tra mente, corpo e cuore attraverso pratiche che aiutano ad aprirsi alla vita, sia nei momenti felici, sia in quelli di difficoltà. Centrale è il richiamarsi, momento dopo momento, alla funzione più positiva e vitale che ognuno di noi possiede: il respiro che calma il corpo, calma la mente, funziona come ancora preziosa per affrontare e trasformare positivamente fatiche e difficoltà e per incentivare l'attenzione, la curiosità e la creatività.

Altrettanto centrale è incrementare l'ascolto e la comprensione delle potenzialità, delle difficoltà e dei limiti di ciascuno, operatori e clienti in una dimensione insieme di gioia e di profonda accoglienza.

Le pratiche di **Mindfulness per adulti** si rifanno ad antiche pratiche di meditazione, sedimentate nel corso di millenni in Oriente e recentemente riproposte negli Stati Uniti da Kabat Zinn, attraverso una riscrittura più facilmente comprensibile per gli occidentali (Protocolli di Mindful Based Stress Reduction, Università del Massachusetts).

Sulla scia dei programmi per gli adulti della scuola di Kabat Zinn, sono stati studiati e adattati specifici percorsi di **Mindfulness per bambini**, perché sempre più si notano nel comportamento infantile impulsività, scarso controllo e varie forme di fragilità e, di conseguenza, si avverte la necessità di crescere bambini consapevoli di sé, forti e resilienti, capaci di affrontare le più o meno grandi difficoltà che incontrano. Tali percorsi sono stati sperimentati con successo negli Stati Uniti, in Inghilterra, Francia e Paesi Bassi.

Attraverso le pratiche di Mindfulness è possibile incrementare:

- una **migliore consapevolezza di sé** mettendosi in contatto con la propria esperienza (sensazioni corporee, respiro, pensieri, emozioni);
- le **capacità di attenzione, concentrazione e la creatività**;
- le **capacità di resilienza**;
- la capacità di **ritrovare la calma** nei momenti di tensione;
- le modalità per **gestire le emozioni difficili** e per trovare soluzioni costruttive;
- la possibilità di prendersi cura di se stessi e degli altri attraverso specifiche **forme di gentilezza**;
- la possibilità di favorire momenti di sintonizzazione e di **cooperazione**.

## Programma

Si tratta di un percorso di 3 incontri, in data **10 ottobre, 7 novembre e 21 novembre**, in orario **9.00-14.00**, che si propone di sviluppare tre aspetti, strettamente correlati:

1. una conoscenza, più intellettuale, dei principi teorico/pratici che informano i programmi di Mindfulness, della metodologia, del raffronto tra diverse esperienze e ricerche;
2. una conoscenza "esperienziale" delle pratiche di Mindfulness per iniziare a incrementare una migliore consapevolezza di sé, nel momento presente, attraverso l'ascolto del respiro, dell'esperienza sensoriale, del corpo, dei pensieri, delle emozioni;
3. l'acquisizione di un "bagaglio operativo" (MIND KIT) da utilizzare con i clienti e da contestualizzare a seconda delle circostanze.

## Destinatari

Il percorso formativo è indirizzato a tutti gli operatori delle relazioni di aiuto: psicoterapeuti, psicologi, psichiatri, operatori che operano nei contesti sanitari, psicosociali ed educativi, insegnanti, counsellors, studenti delle scuole di specializzazione in psicoterapia.

A tutti i partecipanti sarà rilasciato attestato di partecipazione.

Sono stati inoltre richiesti crediti per counselor iscritti al registro nazionale di Assocounseling.

### **Conduttori del corso**

*Bianca Bertetti.* Psicologa e psicoterapeuta, è docente di Psicologia del ciclo di vita all'Università Cattolica di Brescia e presso la scuola di Psicoterapia IRIS di Milano, formatrice sulle tematiche della resilienza in bambini e adolescenti maltrattati e del benessere negli operatori delle relazioni di aiuto.

Segue gli insegnamenti e partecipa ai ritiri seminariali di Thich Nhat Hanh. Sta completando il percorso per Istruttore MBSR (Mindful Based Stress Reduction) del Center For Mindfulness, UMas Boston USA, fondato da Kabat Zinn. È insegnante di yoga e pratiche di meditazione. Conduce gruppi di Mindfulness, in particolare per genitori e studenti universitari. E' autrice di numerose pubblicazioni sul tema della resilienza nei bambini e negli adulti.

*Rossana Candia.* Psicologa e psicoterapeuta infantile, si occupa del disagio infantile e del sostegno alla genitorialità. E' coordinatrice di un nido privato di Milano. Da 4 anni è impegnata a diffondere la Mindfulness in ambito educativo ed è istruttrice di Mindfulness per bambini - metodo Youth Mindfulness dell'Università di Glasgow. Segue gli insegnamenti e partecipa ai ritiri seminariali di Thich Nhat Hanh. Sta completando il percorso per Istruttore MBSR (Mindful Based Stress Reduction) del Center For Mindfulness, UMas Boston USA.

### **Metodologia**

Il corso avrà una metodologia attiva in cui gli operatori, oltre ad essere informati sui più recenti sviluppi della Mindfulness attraverso lezioni e filmati, "proveranno direttamente" a cimentarsi in meditazioni, esperimenti, giochi, disegni, racconti, canzoni, esercizi di yoga che poi potranno utilizzare con i clienti, facendo ricorso alla loro esperienza e creatività. Ad ogni momento di pratica seguiranno momenti di condivisione e di scambio delle esperienze e verranno assegnati "compiti a casa" sulle pratiche sperimentate.

### **Sede e orari**

Il corso di formazione si terrà presso il CTA - Centro di Terapia dell'Adolescenza, Via

Valparaiso 10/6, Milano (MM2 Sant'Agostino).

Gli incontri inizieranno alle ore 9.00 e termineranno alle ore 14.00.

### **Costi e modalità di iscrizione**

Il costo del Corso è di € 210,00.

Per allievi ed ex allievi della Scuola IRIS, della Scuola di Counseling Sistemico dell'età evolutiva del CTA, del Corso di Mediazione Familiare Sistemica del CTA e per studenti e specializzandi il costo è di € 150,00.

Il numero dei posti è limitato; il corso sarà attivato con il raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Per iscriversi è necessario telefonare al numero 02/29511150. Verificata la disponibilità del posto, è necessario compilare la scheda di iscrizione in tutte le sue parti e inviarla via fax al numero 02/70057944 oppure via e-mail all'indirizzo [formazione@centrocta.it](mailto:formazione@centrocta.it).

E' possibile pagare mediante bonifico bancario, intestato a C.T.A., Credito Bergamasco, codice IBAN IT47P0503401636000000036611.

A pagamento avvenuto, inviare a conferma dell'iscrizione copia della ricevuta di pagamento via fax al numero 02/70057944 oppure via e-mail all'indirizzo [formazione@centrocta.it](mailto:formazione@centrocta.it).

L'iscrizione sarà considerata valida all'atto del pagamento.

**Il C.T.A. - Centro di Terapia dell'Adolescenza**, svolge un'attività psicoterapeutica integrata familiare ed individuale nei confronti di bambini, preadolescenti e adolescenti. La casistica di cui si occupa riguarda gli esiti delle esperienze traumatiche (abbandoni, abusi, violenze sessuali, maltrattamenti, trascuratezze) o incomprensioni profonde nella relazione genitori-figli.

Il CTA ha acquisito una specifica competenza nell'ambito della presa in carico della crisi adottiva.

### **Per informazioni e iscrizioni**

Segreteria Organizzativa CTA

Via Valparaiso, 10/6 – 20144 Milano (lun-ven, dalle 9.00 alle 19.00)

Tel.: 02 29511150

Fax: 02/70057944

E-mail: [formazione@centrocta.it](mailto:formazione@centrocta.it)

Sito internet: [www.centrocta.it](http://www.centrocta.it)