



CORSO DI

MINDFULNESS PSICOSOMATICA

un approccio
consapevole della persona
alla vita di comunità

SECONDA EDIZIONE

Conduuttori:

Salvatore Sasso • Psicologo e Psicoterapeuta

Sythara Filippi • Counselor psicocorporeo

DURATA 25 ORE

S.O.F.I.A.



32869 / 115435

CORSO DI Mindfulness Psicosomatica. Un approccio consapevole della persona alla vita di comunità

Obiettivi dell'offerta formativa

Favorire docenti e formatori nell'apprendere un metodo attraverso cui migliorare il rendimento scolastico dei propri studenti, riducendo la tensione e l'aggressività, migliorando l'intelligenza emotiva e la gestione delle emozioni. Favorire negli Psicoterapeuti che lavorano con pazienti affetti da disagi psicologici, infermieri e personale socio sanitario in contatto con pazienti allettati (anziani, malattie di lunga degenza, relazioni d'aiuto pre e post operatoria), l'individuazione di modelli attraverso cui migliorare il benessere psicofisico, prevenendo e riducendo lo stress, l'ansia e la depressione.

Risultati attesi

Al termine del corso tutti i partecipanti sviluppano una maggiore consapevolezza di Sé e del mondo in cui viviamo. Sedimentano tecniche per elaborare ansia e stress, gestire le proprie emozioni. Apprendono informazioni scientifiche, etiche e culturali per una cittadinanza globale e sostenibile, sviluppano una migliore consapevolezza della propria salute psicosomatica.

La definizione di salute dell'OMS riguarda proprio «uno stato di benessere fisico, mentale e sociale e non solamente assenza di malattia o infermità», costituendo una svolta storica per abbandonare l'interpretazione medicalista al benessere.

Destinatari dell'offerta formativa e requisiti di ammissione

Gli operatori del benessere sviluppano nuove competenze per migliorare lo stile di vita e il livello generale di salute bio-psico-sociale delle persone, iniziando da se stessi (Carta di Ottawa, O.M.S., 1986; Engels, 1977, 1980; Scwartz, 1982).

L'ammissione avviene previo colloquio con i formatori.

I nostri formatori



Prof. Salvatore Sasso

Dirigente Scolastico, psicologo, psicoterapeuta e formatore, è stato professore a contratto di Psicologia della Disabilità e dell'integrazione scolastica presso la Lumsa. Ha pubblicato per le Edizioni Accademia: "Disabilità a scuola. Processi di inclusione e Piano Educativo Individualizzato" (4 voll).



Sythara Filippi

Counselor psicocorporeo.



Struttura del corso



valore del corso

€ 500,00 per singolo
partecipante



formula weekend online

Inizio corso: al raggiungimento
del numero minimo di
partecipanti

Fine corso: 10 weekend dopo
l'inizio del corso

Orario delle lezioni: 9.00 - 14.00
(formula weekend)

Metodologia di intervento per la realizzazione degli obiettivi previsti dall'offerta formativa



Metodologie didattiche

Il Corso si sviluppa in 5 Laboratori Esperienziali ed il filo conduttore che li unirà è la modalità di prestare attenzione al momento per momento (consapevolezza nel “qui e ora”).

Laboratorio / 1 L'atterraggio

Durata modulo: 5 ore
Autoapprendimento: 10 ore

Laboratorio / 2 Il Grounding

Durata modulo: 5 ore
Autoapprendimento: 10 ore

Laboratorio / 3 Body Scan

Durata modulo: 5 ore
Autoapprendimento: 10 ore

Laboratorio / 4 L'Orizzonte tra Muri e Confini

Durata modulo: 5 ore
Autoapprendimento: 10 ore

Laboratorio / 5 L'Esperienza Integrata

Durata modulo: 5 ore
Autoapprendimento: 10 ore

Laboratorio / 1

Docente: Prof. Salvatore Sasso

Conselor: Sythara Filippi

**Ore laboratorio:
5 ore**

L'Atterraggio



Descrizione del laboratorio

“L'atterraggio” nel gruppo, tecniche per migliorare la percezione dei propri sensi, l'esplorazione del corpo, l'automassaggio della pancia e del torace, la condivisione come il “Come mi sento ora?”, utilizzo di tecniche di meditazione con la voce, condivisione in Circle time (Che mi porto a casa?).



Attività del laboratorio

Lo scopo dell'incontro è quello di sperimentare la consapevolezza di Sé e il rispetto per gli altri, portando gradualmente i partecipanti: a vivere la dimensione interiore di consapevolezza/mindfulness, a superare le difficoltà nel primo approccio alla tecnica, ossia il saper tenere gli occhi chiusi, l'accogliere le preoccupazioni del momento presente, l'imbarazzo, i pensieri ridondanti, e l'imparare a sentire le sensazioni e ad ascoltare il proprio corpo.

I membri del gruppo apprezzeranno anche una serie di strategie relazionali, come lo stare in cerchio, il lavorare in diadi, o nel piccolo gruppo, che consentono la condivisione dell'esperienza.

Laboratorio / 2

Docente: Prof. Salvatore Sasso

Conselor: Sythara Filippi

**Ore laboratorio:
5 ore**

Il Grounding



Descrizione del laboratorio

“Il Grounding”, ossia l’abilità di sentire la connessione di tutto il corpo con la terra, partendo dai nostri piedi.

Nell’esperienza degli esercizi di energetica delicati e di carica forte, la musica, il movimento e la condivisione del “Cosa sto sentendo ora?” saranno i mezzi per avvicinarci al nostro Sè corporeo.



Attività del laboratorio

lo scopo dell'incontro è quello di sperimentare tecniche di consapevolezza corporea e contattare l'energia della parte del femminile e l'energia della parte del maschile che è in noi. Utilizzeremo tecniche che attiveranno il sistema parasimpatico/passive e altre che attiveranno il sistema simpatico/attive.

Si farà l'esperienza di sentire in quale energia mi sento più a mio agio, e in quale attingo per sentirmi in equilibrio.

Si sperimenteranno tecniche ed esercizi, che aiutano ad armonizzare e bilanciare i due sistemi.

Laboratorio / 3

Docente: Prof. Salvatore Sasso

Conselor: Sythara Filippi

**Ore laboratorio:
5 ore**

Body Scan



Descrizione del laboratorio

Esplorazione consapevole del proprio corpo o “Body Scan”. L’Esperienza dello stare nel “qui e ora”, attraverso questa pratica, ci consente di imparare a osservare le sensazioni fisiche, attivando un modo diverso di fare l’esperienza corporea.

Si procederà alla elaborazione dell’esperienza, attraverso una rappresentazione grafica.



Attività del laboratorio

Lo scopo dell'incontro è quello di affinare la percezione verso il corpo, aprendo uno spazio di consapevolezza corporea tale da permettere l'attenzione ai blocchi psicosomatici, in particolare al blocco della gola, cuore, stomaco e della pancia. Il flusso consapevole del respiro ci aiuterà a riconoscerli e ad entrare in contatto con sensazioni e emozioni ad essi connesse.

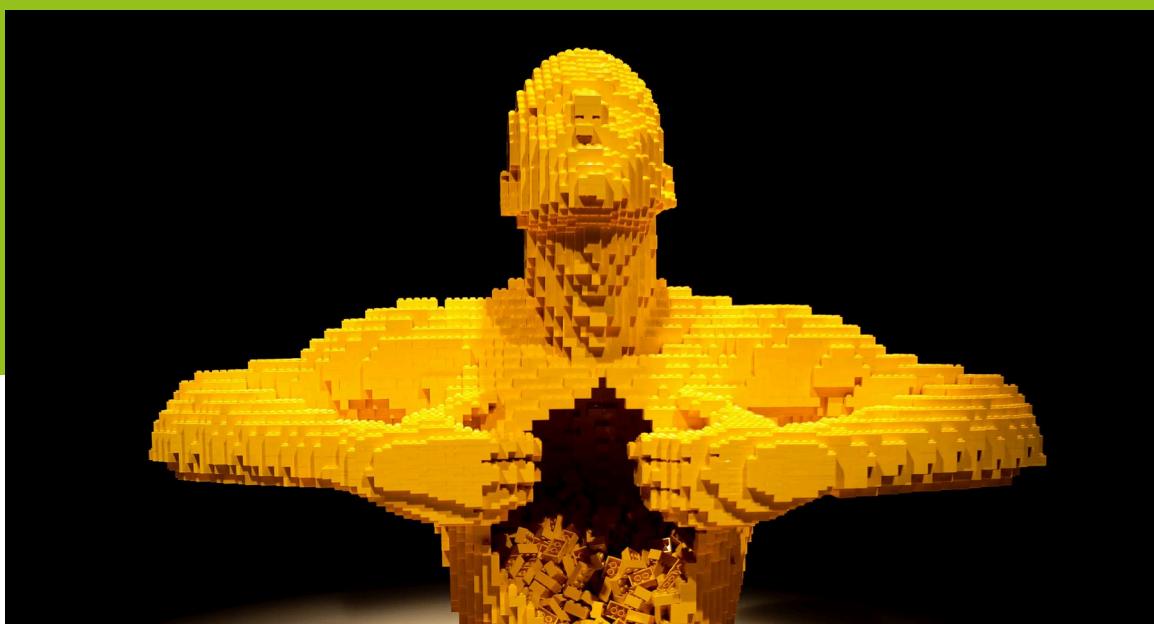
Laboratorio / 4

Docente: Prof. Salvatore Sasso

Conselor: Sythara Filippi

**Ore laboratorio:
5 ore**

L'Orizzonte tra Muri e Confini



Descrizione del laboratorio

“L'Orizzonte tra Muri e Confini”, ossia il sentirsi nello stesso respiro. Quanto mi avvicino e quanto mi allontano dall'altro? Si partirà dal piano cognitivo per arrivare a quello esperienziale - corporeo, mediante la consapevolezza nelle relazioni.

Si procederà all'auto indagine sulle nostre somiglianze differenze con una figura familiare; si esploreranno i vari tipi di neuropersonalità (Montecucco, 2010).



Attività del laboratorio

Lo scopo è il lavoro sulla gestione di un gruppo, partendo dalla comprensione dell'altro per arrivare all'accoglienza delle sue somiglianze e delle sue diversità. Tale percorso inizia sempre da noi per poter riconoscere l'unicità nostra e dell'altro all'interno di una relazione.

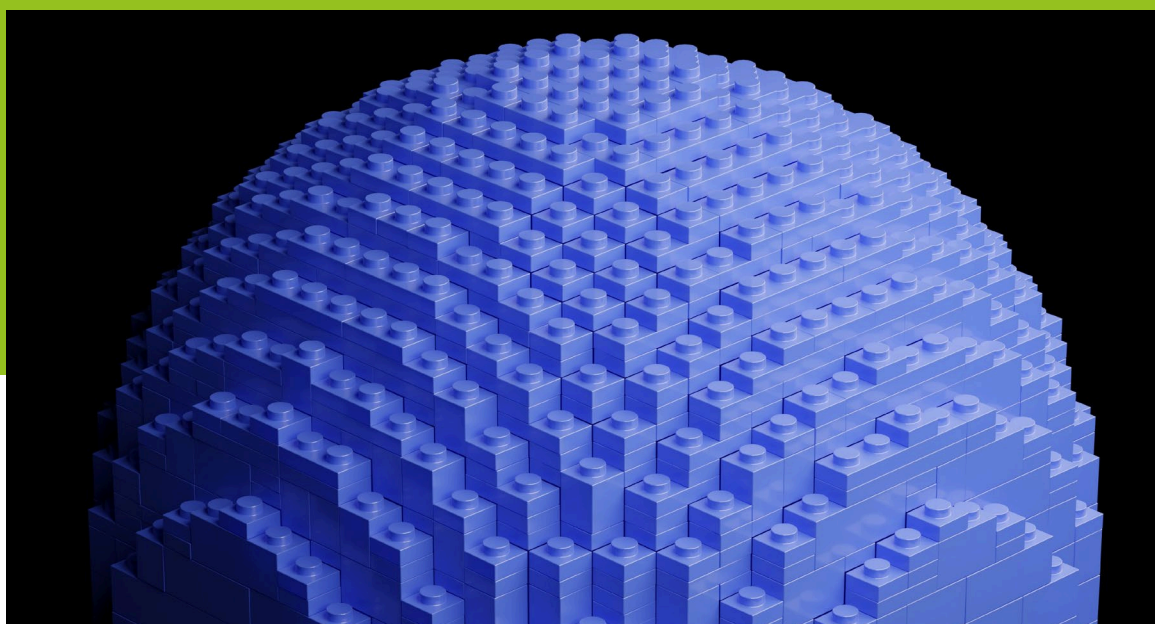
Laboratorio / 5

Docente: Prof. Salvatore Sasso

Conselor: Sythara Filippi

**Ore laboratorio:
5 ore**

L'Esperienza Integrata



Descrizione del laboratorio

“L'Esperienza Integrata”. L'ausilio della condivisione, dell'autoinchiesta, del Circle Time, delle tecniche di facilitazione di gruppo, di quelle che utilizzano la voce, la musica e il ritmo ci consentiranno di vivere un'esperienza integrata sulla fiducia nelle varie dimensioni del Sé.



Attività del laboratorio

lo scopo dell'incontro è la pratica e l'integrazione delle varie tecniche apprese sin qui per la sperimentazione "del fidarsi e dell'affidarsi all'altro". Il filo conduttore sarà sempre il Respiro Consapevole e la presenza nel "qui e ora".

Info e contatti

Il nostro Ente di Formazione è accreditato presso il Miur ai sensi della Direttiva n. 170 del 23/03/2016

INIZIATIVA FORMATIVA (piattaforma S.O.F.I.A.): 32869/115435

Certificato delle Competenze rilasciato ai sensi del DECRETO LEGISLATIVO N. 13 del 16 gennaio 2013, che definisce le norme generali e i livelli essenziali delle prestazioni per l'individuazione e validazione degli apprendimenti non formali e informali e degli standard minimi di servizio del sistema nazionale di certificazione delle competenze.

La certificazione delle competenze acquisite nei contesti formali, non formali ed informali è un atto pubblico finalizzato a garantire la trasparenza e il riconoscimento degli apprendimenti, in coerenza con gli indirizzi fissati dall'Unione Europea.

La certificazione conduce al rilascio di un Certificato, che documenta formalmente l'accertamento e la convalida effettuati da un Ente pubblico o da un Soggetto accreditato/autorizzato.

Contatto Segreteria Organizzativa

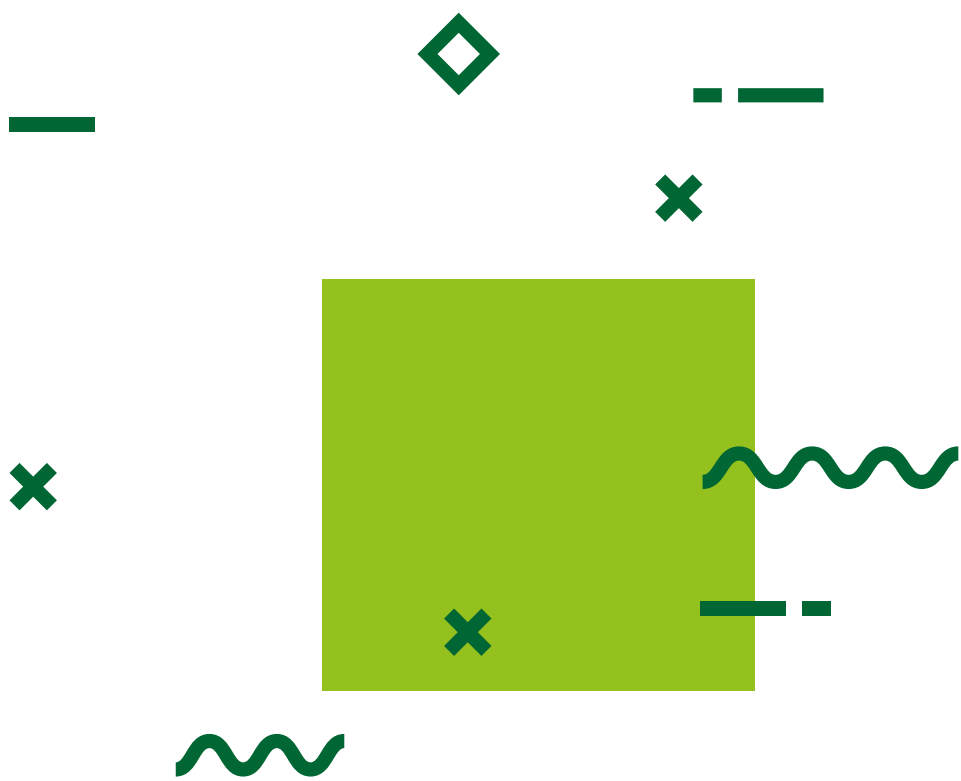
Telefono: 06.45 6653 48

Cellulare: 380 599 62 12

E-mail: formazione@istitutocartesio.com

“ La salute non è un sentirsi, ma un esserci, un essere nel mondo, un essere insieme ad altri uomini ed essere occupati attivamente e positivamente dai compiti particolari della vita ”

H.G. Gadamer



00143 Roma | Via Carlo Emilio Gadda,156
tel. 06.45 6653 48 | cel. 380 599 62 12
www.istitutocartesio.com
formazione@istitutocartesio.com