

workshop

# MINDFULNESS E COMPASSIONE

Lo sviluppo del sentimento della fiducia e  
della consapevolezza meditativa



## PRESENTAZIONE

---

Nel corso degli ultimi vent'anni sono stati sviluppati nell'ambito delle psicoterapie occidentali, e in particolare in quella cognitivo-comportamentale, modelli di trattamento validati basati sulla pratica meditativa di mindfulness, uno degli insegnamenti fondamentali dell'antica psicologia buddhista. La mindfulness è un modo apparentemente semplice di rapportarsi a ogni esperienza, interna o esterna a noi; è un atteggiamento mentale capace di ridurre la sofferenza, di salvaguardare e mantenere il benessere acquisito e preparare il terreno per una trasformazione personale positiva.

La mindfulness è una modalità mentale, uno stile di pensiero o una *coscienza meta-cognitiva*, in cui i pensieri, le emozioni e le azioni vengono liberate dalla dominazione degli automatici e abituali pattern di elaborazione che attivano e mantengono molti stati disfunzionali, attraverso un progressivo processo di *consapevolezza* e di *decentramento*.

I training di mindfulness aiutano le persone a ridurre gli effetti degli schemi di pensiero maladattivi attraverso il cambiamento del modo di rapportarsi dell'individuo nei confronti della sua esperienza interna (pensieri, sensazioni ed emozioni). Tale stato mentale viene coltivato e sviluppato tramite una pratica meditativa chiamata *vipassana* o *insight meditation* i cui effetti sono dimostrati da diversi decenni da numerose ricerche scientifiche: un rilassamento profondo in piena coscienza, che non ottunde l'attenzione, anzi la potenzia; un maggior controllo dei circuiti neuroendocrini e segnatamente di quello dello stress; una maggiore coerenza cerebrale, una migliore comunicazione tra gli emisferi, una maggiore capacità di adattamento.

Anche sul versante psicologico e psicoterapeutico la meditazione ha un ruolo importante: sviluppa la pazienza; promuove un atteggiamento non giudicante verso sé stessi e gli altri; aiuta le persone ad adattarsi in situazioni incerte, instabili e stressanti e le stimola a prendere contatto con sé stesse e con la propria coscienza; sviluppa la responsabilità personale, la compassione, l'empatia e il senso di accettazione verso l'esperienza interna ed esterna.

Diversi studi di efficacia hanno evidenziato inoltre la rilevanza clinica dei training di mindfulness, in particolare di protocolli strutturati e validati come il MBSR, MBCT e DBT, nei confronti di varie patologie psichiatriche. In questo corso verranno illustrati il rationale dei protocolli di mindfulness e l'esperienza clinica del docente nella conduzione di interventi di mindfulness in setting individuali e di gruppo, residenziali e ambulatoriali rivolti a pazienti con varie patologie gravi. Il corso prevede in ogni incontro una parte teorica e diversi momenti esperienziali con esercizi condivisi con e tra i partecipanti.



## ORGANIZZATORI

---

### NEWFORM

La New Form è un Ente di formazione accreditato presso la Regione Basilicata e presso il Ministero dell'Università, Ricerca ed Istruzione con ventennale esperienza nel campo della formazione, della formazione professionale, della formazione manageriale, della formazione del personale docente, dell'alta formazione. Si occupa della promozione di attività seminariali e scientifiche ed è impegnato nell'offerta di Master Universitari di I° e II° livello.

### PARTNERSHIP

---

### SSPBASILICATA

La Scuola di Specializzazione in Psicoterapia di Basilicata è una scuola quadriennale di specializzazione post-lauream per la formazione di psicoterapeuti ad orientamento cognitivo-comportamentale riconosciuta dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca con D.M. del 21 settembre 2017 (*Gazzetta Ufficiale del 10 ottobre 2017 n.237*) ed è riservata a Psicologi e Medici, iscritti ai rispettivi albi professionali. La SSPB rilascia diplomi abilitanti l'esercizio dell'attività psicoterapeutica e recepisce gli standard minimi suggeriti dall'EABCT (*European Association for Behavioural and Cognitive Therapies*) ispirandosi ai principi delle psicoterapie evidence-based.

### MINDFULNESS-BASED COGNITIVE THERAPY FOR OCD CENTER

Il Centro **Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Ocd Center per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo** offre un programma di diagnosi e trattamento innovativo e all'avanguardia per il Disturbo Ossessivo Compulsivo con sede a **Vicenza (Italia)**, **Shanghai (Cina)**, **Tel-Aviv (Israele)**.

### PSICOLOGIALONDRA LTD

PsicologiaLondra è un network di psicologi e ricercatori italiani specializzati ed operanti a Londra. L'organizzazione opera nei settori della formazione, della ricerca e della clinica e rappresenta un forte riferimento per la comunità italiana a Londra e nel Regno Unito rispetto ai temi della Salute Mentale.

## OBIETTIVI DIDATTICI

---

1. Raggiungere una comprensione chiara del concetto di mindfulness e delle sue basi culturali;
2. Comprendere gli aspetti fenomenologici e gli effetti fisiologici e neurobiologici della meditazione di mindfulness sull'organismo
3. Illustrare la teoria, il rationale e la pratica delle applicazioni della mindfulness;
4. Comprendere l'esperienza della Mindfulness e i suoi effetti attraverso vari esercizi con i partecipanti
5. Sviluppare maggiore presenza mentale, capacità di ascolto, accettazione, compassione ed empatia nella relazione volta al cambiamento e migliorare la capacità di gestione dello stress
6. Conoscere i protocolli basati sulla mindfulness e la loro implementazione in un setting individuale e di gruppo
7. Permettere ai partecipanti di apprendere le basi per l'introduzione della pratica di mindfulness in un setting clinico attraverso esercizi individuali e/o a coppie e tramite la visione di video di sedute psicoterapeutiche.

Gli strumenti didattici prevedono l'utilizzo di esercizi esperienziali, presentazione didattica con power point, video, schede illustrative e hand-out delle diapositive.

## DOCENTE

---

Il Prof. **Fabrizio DIDONNA** è Psicologo e Psicoterapeuta, Visiting Professor alla Jiao Tong University of Shanghai e Docente all'Institute for Lifelong Learning of the University of Barcelona. È il **fondatore del modello terapeutico**, nonché autore del relativo manuale, *Mindfulness-Based Cognitive-Therapy for OCD* (2019, Guilford Press-New York; <https://www.guilford.com/books/Mindfulness-Based-Cognitive-Therapy-for-OCD/Fabrizio-Didonna/9781462539277>), il primo programma terapeutico validato e manualizzato basato sulla mindfulness per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo ([www.mbctforocd.com](http://www.mbctforocd.com)) e già implementato da alcuni anni in Cina, dall'Università di Shanghai e in altre Università quali Oxford (UK), Harvard (USA), Barcelona (Spagna) e Veracruz (Messico). Noto internazionalmente per le sue pubblicazioni e contributi scientifici relativi all'integrazione tra la pratica meditativa di mindfulness e la psicoterapia. Ha partecipato in qualità di relatore e chairman a numerosi congressi e svolge formazione in diverse università in Italia e all'estero, tra le quali Harvard e Oxford, ed è autore di più di 100 pubblicazioni scientifiche su libri e riviste nazionali e internazionali. Nel 2006 ha pubblicato con Claudia Herbert il libro *"Capire e superare il trauma"* – Ed. Erickson ed è Editor e Autore del libro *Clinical Handbook of Mindfulness* (2009, Springer Publisher, New York, Manuale Clinico di Mindfulness, Franco Angeli), il primo manuale al mondo



sulle applicazioni terapeutiche della meditazione di mindfulness, tradotto in 5 lingue. È Direttore del Centro di MBCT per il DOC e il Trauma con sede a Vicenza e Coordinatore del Servizio per i Disturbi d'Ansia e dell'Umore presso la Casa di Cura Villa Margherita di Arcugnano (VI). È fondatore e Presidente dell'*Istituto Italiano per la Mindfulness (IS.I.MIND)* e di *The Mindful Space-MBCT at Work*. Pratica e insegna la meditazione da molti anni e conduce inoltre numerosi seminari clinici, corsi di formazione e training formativi in Italia e in diversi paesi del mondo, tra i quali Stati Uniti, Gran Bretagna, Cina, Israele, Spagna, Messico, Panama, Finlandia, Portogallo e Bulgaria. È inoltre Direttore Scientifico del Master di Alta Formazione in Mindfulness-Based Therapy.

### COORDINATORE DEL PROGRAMMA

---

**Antonio Matteo BRUSCELLA** Psicologo Clinico, Psicoterapeuta, Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia di Basilicata; Presidente dell'Associazione Lucana di Psicologia e Terapia Cognitivo Comportamentale (ALPTCC)

### MODALITÀ DI EROGAZIONE

---

L'attività si svolgerà **ONLINE** su piattaforma zoom e in modalità meeting con traduzione simultanea **italiano-inglese\ inglese italiano**

### DURATA

---

16 ore

### CALENDARIO

---

25-26 giugno 2021 con i seguenti orari:

- **25 giugno 2021** - 9.00 / 13.00 e 14.00 / 18.00
- **26 giugno 2021** - 9.00 / 13.00 e 14.00 / 18.00

### DESTINATARI

---

Il percorso è indicato soprattutto per Psicologi, Medici, Educatori, Operatori sanitari, Tecnici della riabilitazione, Terapisti occupazionali, Insegnanti, Assistenti Sociali

### ATTESTAZIONE/CERTIFICAZIONE FINALE

---

Al termine dell'attività formativa sarà consegnata ai partecipanti **l'Attestazione/Certificazione** internazionale rilasciata dal **MBCT for OCD Center©** (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy for OCD Center*) e dalla **NEW FORM**;

## RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

---

- Didonna, F. (2008). Clinical Handbook of Mindfulness. New York: Springer. Traduzione italiana (2012) “Manuale Clinico di Mindfulness”, Edizioni Franco Angeli: Milano
- Didonna, F. (2020). Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Obsessive Compulsive Disorder. New York: Guilford Press
- Kabat-Zinn, J. (1990) Full catastrophe living: The program of the stress reduction program at the University of Massachusetts Medical Center. New York: Delta (London: Piatkus, 1996).
- Segal, Z.V., Williams, J.M.G., & Teasdale, J. D. (2013) Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to relapse prevention. New York: Guilford Press.

## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

---

La quota di partecipazione è pari a **160,00 €** (iva inclusa).

## ISCRIZIONI

---

L'iscrizione avviene contestualmente al versamento della quota di partecipazione all'attività che è pari a **160,00 €** (iva inclusa). La quota va versata in un'unica soluzione entro il 24 giugno 2021 utilizzando una delle seguenti modalità:

- Circuito PayPal;
- Bonus carta docente;
- Bonifico bancario;
- Contanti (c/o la sede della NEW FORM);

Ad avvenuto pagamento la segreteria organizzativa provvederà ad inviare il link utile per effettuare l'accesso alle lezioni.

## INFORMAZIONI

---

**NEW FORM** | Potenza - via Alberobello, 7 | Tel. 0971.21184 – 351.7771813 |  
www.newformpotenza.it | scuola@newformpotenza.it