



MI BATTE FORTE IL CUORE....

Mindfulness e medicina corpo-mente

Associazione del Labirinto s.r.l
Via Giambellino 84-Milano

MILANO 2-3- marzo 2013

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Il corso inizierà alle 9 di sabato 2 marzo e terminerà alle 17 di domenica 3 Marzo. Si consiglia abbigliamento comodo per le esperienze pratiche.

10 CREDITI ECM PER OPERATORI SANITARI

SEGRETERIA SCIENTIFICA

L.Merati-3486055289-

luisa.merati@psicosomatica.org

SEGRETERIA

ORGANIZZATIVA :Associazione del
Labirinto s.r.l. tel.

0248700436-024048435 fax 0248715301

e-mail: assoc-labirinto@libero.it



CENTRO MEDICINA PSICOSOMATICA PROMETEO

SEZIONE SIMP -NAVIGLIO GRANDE-MILANO

www.psicosomatica.org
psicosomatica@psicosomatica.org

La salute è un processo in continuo ricerca di equilibrio. La nostra salute si realizza più nella velocità di recupero dopo una malattia che nell'assenza della malattia stessa. W. REICH



La poetessa Emily Dickinson afferma di tutto cuore "Io dimoro nella possibilità". La riga successiva della poesia continua così "...dimora ben più bella che la prosa". Possiamo dire lo stesso? Possiamo dire di dimorare realmente nella possibilità? Nel non sapere ma rischiare comunque? in questo preciso istante? E se è così, che effetto fa? Jon Kabat Zinn.

MINDFULNESS E MEDICINA CORPO - MENTE

La malattia comporta spesso una ridefinizione degli obiettivi di vita. Questa ridefinizione può accompagnarsi o produrre sintomi depressivi e affetti negativi. Sintomi psicologici che possono aver contribuito anche all'insorgere della malattia stessa.

Le strategie di regolazione emotiva messe in atto rispetto alla malattia possono giocare un ruolo chiave nello sviluppo di problematiche emotive dopo esperienze stressanti connesse a patologie organiche.

La mindfulness, come protocollo MBCT o MBSR, può aiutare i pazienti nei processi di regolazione degli affetti negativi connessi alla malattia e nella ricerca di significato rispetto a ciò che è avvenuto.

Il corso si propone di offrire strumenti di esperienza e riflessione rivolti ad operatori sanitari attorno a queste tematiche cercando di rispondere ad alcune delle domande più frequenti:

1) Cos'è la mindfulness e come viene utilizzata nei protocolli MBCT e MBSR.

2) Quali pazienti possono beneficiare di un programma di regolazione delle emozioni e quali pazienti possono essere più adatti a programmi di educazione alla salute.

3) Come lavorare sulle credenze relative alla malattia e come raccogliere la narrativa del paziente.

4) Le credenze malsane come fattore di stress, la trasformazione delle credenze e l'applicazione della mindfulness secondo il metodo Simonton

5) Come utilizzare la consapevolezza corporea come strumento di sostegno alla regolazione emotiva.

6) Mindfulness ed emozioni

7) Gruppi MBCT alla Pitié- Salpêtrière

Per fare questo utilizzeremo esperienze pratiche di consapevolezza corporea, di mindfulness e lezioni frontali

CONDUCONO

NICOLETTA CINOTTI

Psicologa, Psicoterapeuta, analista bioenergetica CBT e istruttore protocolli MBCT e MBSR, didatta della Siab, lavora a Genova e Chiavari e si occupa sia di formazione in ambito sanitario che di psicoterapia individuale e di gruppo. È autrice di numerose pubblicazioni e membro della redazione di Grounding, rivista edita da Franco Angeli. www.bioenergeticaesocieta.it email: nicoletta.cinotti@gmail.com

MANUELA TOMBA

Psicologa e Psicoterapeuta individuale e di gruppo, istruttore protocolli MBCT e MBSR. Lavora all'Ospedale « Pitié- Salpêtrière », Parigi (F), presso la Clinica di investigazione delle cognizioni e dei comportamenti: Unità di terapia cognitivo-comportamentale per i disturbi ansiosi e depressivi, Reparto di Psichiatria Adulti. Socia fondatrice di « IDEE TCC « : Istituto delle Emozioni e delle Terapie Cognitive Comportamentali », Parigi (F)

LUISA MERATI

Medico internista specialista in psicologia clinica, psicoterapeuta ad indirizzo psicoanalitico junghiano. Terapeuta certificata metodo psiconcologico Simonton. Istruttore Mindfulness MBSR. Referente Area Umanizzazione SIMP Società Italiana Medicina Psicosomatica. Socio fondatore e consigliere Rete Euromediterranea Umanizzazione Medicina



Spesso la malattia apre uno sguardo nuovo sulla nostra esistenza. Questo sguardo raccoglie paura e speranza insieme.