



ISeRDIP

Membership
of the World
Federation
for Mental Health
(WFMH)

Istituto
per lo Studio
e la Ricerca
sui Disturbi Psicici
Soc. Coop. Onlus



Istituto con Sistema Qualità Certificato
UNI EN ISO 9001:2015 da TÜV Italia
Certificato N. 501005248 Rev..8

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA CONSAPEVOLEZZA

L'MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction program è il programma di applicazione della mindfulness elaborato da Jon Kabat-Zinn, presso il Center for Mindfulness alla Medical School University of Massachusetts.

Mindfulness significa "La consapevolezza che emerge nel portare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento, per momento, con intenzione, nel momento presente e in modo non giudicante". Il potere terapeutico e liberatorio di questo stato di presenza mentale è al centro dell'interesse scientifico e della ricerca in psicoterapia, medicina e in ambito educativo. La presenza al di là delle parole, dei concetti, del pensare, dell'intendere, implica una modalità di comprensione non concettuale, di semplice attenzione cosciente a ciò che appare nella mente, ed apre la possibilità alla disidentificazione dei contenuti mentali, un atto di profonda potenzialità terapeutica.

Programma

Il programma consiste di 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2.5 ore, più un sabato 'intensivo' di 7 ore e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra, che richiedono l'impegno di circa 45 minuti.

Date

Un percorso di **8 settimane:**

16/09/2022 dalle ore 10,00 alle ore 12,30, **23/09/2022** dalle ore 10,00 alle ore 12,30, **30/09/2022** dalle ore 10,00 alle ore 12,30, **07/10/2022** dalle ore 10,00 alle ore 12,30, **14/10/2022** dalle ore 10,00 alle ore 12,30, **21/10/2022** dalle ore 10,00 alle ore 12,30, **22/10/2022** dalle ore 10 alle ore 17,00, **28/10/2022** dalle ore 10,00 alle ore 12,30, **04/11/2022** dalle ore 10,00 alle ore 12,30

Si consiglia d'indossare un abbigliamento comodo.

Docente

Dr. Vincenzo D'Ambrosio, psicologo psicoterapeuta, istruttore Mindfulness

Partecipanti:

Il corso è aperto alle professioni sanitarie (psicologi, psicoterapeuti, medici ecc), assistenti sociali, educatori
Minimo 8 partecipanti/massimo 15 partecipanti.

Sede del corso:

il corso verrà svolto interamente in presenza. Non è possibile partecipare in remoto.

La sede del corso è: Iserdip Via Clerici, 10 – 20121 Milano

Costo del corso:

Quota di partecipazione:

€ **452.00** (rimborsabili solo in caso di annullamento)

€ **227.00** per gli allievi iscritti alla scuola di specializzazione Iserdip

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di partecipazione

La Direzione ha facoltà di non attivare il corso qualora non si raggiunga il numero minimo di partecipanti.

Verranno richiesti crediti ECM alla regione Lombardia

Il corso sarà interamente svolto in presenza nel rispetto delle normative vigenti Covid-19



ISeRDIP

Membership
of the World
Federation
for Mental Health
(WFMH)



Istituto con Sistema Qualità Certificato
UNI EN ISO 9001:2015 da TÜV Italia
Certificato N. 501005248 Rev..8

Istituto
per lo Studio
e la Ricerca
sui Disturbi Psicici
Soc. Coop. Onlus

Spedire via mail a corsi@iserdip.it

SCHEDA DI ISCRIZIONE

MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION RIDUZIONE DELLO STRESS BASATO SULLA CONSAPEVOLEZZA

Nome e cognome _____

Indirizzo _____

Cap _____

Città _____

Luogo e data di nascita (obbligatorio) _____

Codice Fiscale (obbligatorio) _____

Partita IVA _____

Telefono: _____

E-mail _____

PEC o Codice SDI _____

Qualifica professionale _____

libero professionista

convenzionato

dipendente

privo di occupazione

Ente di appartenenza (se pertinente): _____

Quota di partecipazione:

€ **452.00** (rimborsabili solo in caso di annullamento)

€ **227.00** per gli allievi iscritti alla scuola di specializzazione Iserdip

Modalità di pagamento:

Bonifico bancario intestato a ISeRDIP Soc. Coop. IBAN. IT70C0503401737000000044761 **specificando il titolo del corso come causale**

Informativa sul trattamento dei dati personali (articolo 13 del Regolamento Europeo 2016/679)

Ai sensi dell'art. 13 del REG. UE 2016/679, La informiamo che i Suoi dati sono raccolti da ISeRDIP esclusivamente per finalità strettamente connesse e strumentali alla gestione del rapporto contrattuale, per finalità amministrative e contabili e per finalità connesse a obblighi di legge. L'eventuale rifiuto di conferire i dati personali, comporta l'impossibilità per ISeRDIP di svolgere le suddette attività.

Tutti i dati da Lei forniti in questo ambito saranno conservati presso i nostri archivi per tutta la durata del rapporto, sulla base di quanto previsto dalla normativa vigente e a tutela dei diritti dell'interessato, del Titolare e per finalità di archivio storico. I dati personali saranno trattati internamente da soggetti autorizzati, sotto l'autorità del Titolare e istruiti sui principi normativi e sulle procedure di sicurezza logiche e tecnologiche (art. 32, comma 4 REG. UE 2016/679).

Ulteriori approfondimenti in merito al trattamento dei Suoi dati personali e ai diritti che Le sono riconosciuti ai sensi degli artt. 15-22 del REG. UE 2016/679

Data.....

Firma.....

ISeRDIP Soc. Coop. Onlus

e-mail: info@iserdip.it www.iserdip.it

C.F./P.Iva 08541340157

Via Clerici, 10
Via G. Rossini, 3

20121 MILANO
20122 MILANO

Tel. 02.89093326
Tel. 02.795388

Fax 02. 89093358
Fax 02. 89093358