



Percorso sulla pratica di consapevolezza per la riduzione dello stress

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) secondo il protocollo di Jon Kabat-Zinn

Mindfulness

La pratica sistematica della consapevolezza (Mindfulness), intesa come la capacità di portare l'attenzione in modo intenzionale, aperto e non giudicante, al momento presente, si è dimostrata un valido metodo per gestire e ridurre lo stress, in vari contesti e condizioni.

Questa capacità può essere "allenata" per imparare a entrare in contatto con tutto ciò che accade dentro e fuori di noi, in ogni momento della nostra vita, senza dover più reagire in maniera automatica e inconsapevole alle diverse situazioni. L'addestramento alla presenza mentale è un metodo pratico ed esperienziale, attraverso il quale le persone possono apprendere gradualmente a cambiare la relazione che hanno con gli eventi stressanti, e con i disagi che ne derivano, trovandosi in una condizione di maggiore agio e capacità di far fronte a ciò che accade loro, accrescendo la capacità di gestire i propri stati interni e rapportarsi più efficacemente alle difficoltà della vita di tutti i giorni.

Il protocollo MBSR, sviluppato dal dott. Jon Kabat-Zinn alla fine degli anni '70 presso la Scuola Medica dell'Università del Massachusetts, ad oggi è stato completato da oltre 25.000 persone in tutto il mondo. Nato in contesto medico-sanitario, le sue applicazioni si sono successivamente estese in campo educativo, nel mondo del lavoro e in quello dello sport, come metodo per aiutare ad affrontare le problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress.

Come si svolge

Il percorso si svolge nell'arco di due mesi, con una sessione di introduzione e orientamento, otto incontri settimanali di gruppo della durata di due ore e mezzo ciascuno e un incontro di una intera giornata. Il programma prevede:

- un addestramento graduale ed intensivo alla pratica della consapevolezza ed esercizi di stretching consapevole (mutuati dallo yoga), per sciogliere le tensioni e prendere contatto profondamente con il proprio corpo e il proprio respiro;
- esercizi e pratiche di sviluppo percettivo, per imparare a disattivare gli automatismi dei pensieri, lasciare andare la tendenza alla proliferazione mentale e al doloroso "rimuginare" sulle esperienze spiacevoli;
- esercizi per imparare a prendere consapevolezza dei propri stati emotivi affinché, ove non sia possibile modificare ciò che sta accadendo nella nostra vita, possiamo modificare la relazione e l'atteggiamento che abbiamo verso ciò che accade;
- condivisione delle esperienze in gruppo, con esercizi di comunicazione e ascolto consapevole; condivisione delle strategie positive sviluppate durante il corso.

L'ampia letteratura scientifica in materia mostra che questo percorso può costituire un valido supporto per la gestione delle situazioni difficili o di disagio che le persone si trovano ad affrontare, nonché integrare e coadiuvare efficacemente eventuali cure mediche in atto.

Presentazione del corso mercoledì **25 settembre 2019** ore 18.00-20.00
SMS Rifredi, Sala Biblioteca via Vittorio Emanuele II, 303 - Firenze
(ingresso libero; si prega di confermare la propria partecipazione)

Date del corso (mercoledì, ore 17.30-20.00)

9, 16, 23, 30 ottobre;

6, 13, 20, 27 novembre 2019

Giornata intensiva:

sabato **16 novembre 2019**, ore 9.30-17.30



Informazioni e iscrizioni

Per procedere all'iscrizione è necessario effettuare un breve colloquio individuale e compilare la Scheda di Iscrizione.

Il costo per la partecipazione al corso è di **300 €** comprensivi di materiali didattici e audio.

Chi fosse interessato può contattare **Alessandra** (tel. 333.2963932 - alessandra@percorsidimindfulness.it)

Per maggiori informazioni sul corso, vedi il sito www.percorsidimindfulness.it (voce MBSR)