

## Calendario e durata

Il corso ha la durata di 126 ore

Il calendario si articolerà a cadenza mensile da giugno 2020 a febbraio 2021.

I 2 weekend intensivi avranno una durata di 24 ore ciascuno con orario 9.00-18.00 (pausa pranzo).

I 6 weekend di 2 giornate avranno una durata di 13 ore ciascuno, si svolgeranno nelle giornate di venerdì con orario 14.00-19.00 e sabato con orario 9.00-13.00 e 14.00-18.00. Il calendario potrà subire variazioni nelle date dei week end che saranno comunicate tempestivamente ai corsisti.

## Frequenza obbligatoria

Obbligatoria la frequenza per l'80% delle ore ai fini del rilascio dell'attestato di partecipazione al corso.

**ECM:** 50 crediti

## Sede del corso

Centro Culturale delle Grazie via Pracchiuso, 21  
UDINE

## Attestato

Gli allievi che porteranno a termine il corso con impegno e diligenza e che avranno soddisfatto i requisiti richiesti riceveranno un attestato di partecipazione. Il diploma di "Istruttore di Meditazione Orientata alla Mindfulness" sarà rilasciato dopo aver condotto autonomamente un intero corso di 8 settimane di cui dovrà essere fornita adeguata documentazione.

## Termine ultimo per le iscrizioni

Martedì 3 giugno 2020.

Prima di effettuare il pagamento della quota di iscrizione si prega di verificare la disponibilità di posti.

## Modalità di iscrizione:

Le informazioni sulla modalità di iscrizione possono essere

richieste alla segreteria:

info@fondazioneprogettouomo.it

tel. 0437.950909 - fax 0437.949270

orario da lun. a ven.

dalle 8,00 alle 12,00 dalle 15,00 alle 17,00

o scaricate dal sito internet

www.fondazioneprogettouomo.it

Gli interessati dovranno inviare la domanda di iscrizione a:

Fondazione Progetto Uomo onlus

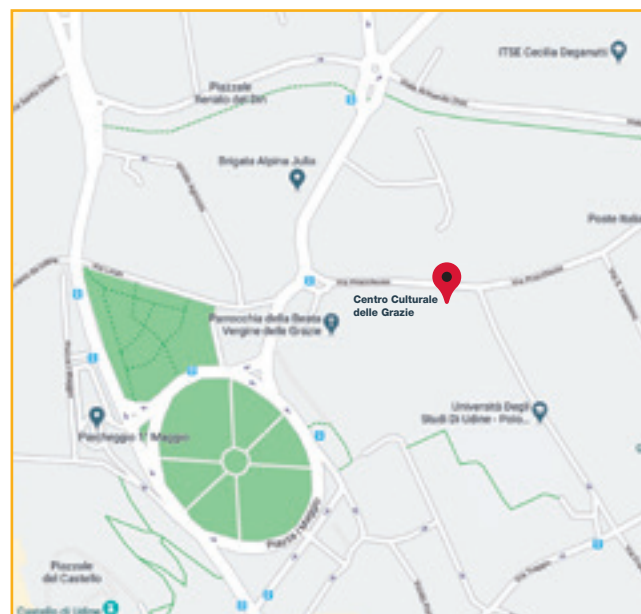
Via Rugo, 21 - 32100 Belluno

Fax 0437.949270

Oppure per e-mail all'indirizzo:

info@fondazioneprogettouomo.it

all'attenzione della dott.ssa Fiorella Vettoretto.



**Fondazione  
Progetto  
Uomo Onlus**



# 2° CORSO PER ISTRUTTORI MOM MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA ORIENTATA ALLA MINDFULNESS

INIZIO **GIUGNO 2020**  
CONCLUSIONE **FEBBRAIO 2021**

Sede del Corso:  
**Centro Culturale delle Grazie**  
Via Pracchiuso, 21  
UDINE

**RESPONSABILE SCIENTIFICO DEL CORSO**  
Prof. Franco Fabbro  
**UNIVERSITÀ DI UDINE**

**Informazioni:**  
*Dott.ssa Fiorella Vettoretto*  
info@fondazioneprogettouomo.it  
www.fondazioneprogettouomo.it  
tel. 0437.950909 - fax 0437.949270  
cell. 392.7735035  
Skype: fiorellavettoretto

## Obiettivi

Il corso ha lo scopo di:

- Promuovere l'acquisizione in modo critico delle informazioni di carattere storico e scientifico sulle origini e sugli interventi basati sulla mindfulness.
- Fornire sia le conoscenze che le competenze per poter proporre in modo adeguato le pratiche della metodologia MOM in vari contesti.
- Effettuare, in quanto futuro istruttore, un'autoanalisi sul proprio carattere attraverso un percorso esperienziale approfondendo la conoscenza di sé.

## Selezione e ammissione dei partecipanti

Saranno ammessi coloro che al momento della domanda, anche avendo già frequentato un corso di mindfulness di 8 settimane, siano fortemente motivati a meditare ed in possesso di uno dei seguenti requisiti:

Laurea triennale in ambito sanitario o educativo.

Corso di specializzazione in discipline psico-sociali.

Master Universitario di I livello in Meditazione e Neuroscienze.

Esperienza lavorativa di almeno 3 anni in ambito sanitario o di insegnamento in qualsiasi scuola di ordine e grado.

Saranno inoltre valutati i candidati non laureati di oltre 35 anni che presentino una lettera motivazionale (max 2 pagine) contenente una breve biografia, le pregresse esperienze di meditazione e le motivazioni a partecipare al percorso formativo.

Numero minimo di iscritti per l'attivazione del corso: 25.

Numero massimo di iscritti: 30

## Programma del corso

### 1° weekend intensivo (24 ore)

25, 26 e 27 giugno 2020

**Meditazione di consapevolezza orientata alla mindfulness MOM; teoria e tecniche.** Esercitazioni degli allievi e feedback.  
*Coordinatori: prof. F. Fabbro, prof. C. Crescentini (Università di Udine)*

### 2° weekend

10 e 11 luglio 2020

**La Meditazione Orientata alla Mindfulness: Introduzione agli 8 incontri del percorso MOM, conduzione della meditazione.** Esercitazioni degli allievi e feedback.  
*Coordinatori: dr. A. Matiz, dr. A. Paschetto (Gruppo MOM)*

### 3° weekend

25 e 26 settembre 2020

**Concetti essenziali della Meditazione Orientata alla Mindfulness (MOM).** Esercitazioni degli allievi e feedback.  
*Coordinatori: dr. A. Matiz, dr. A. Paschetto (Gruppo MOM)*

### 4° weekend

16 e 17 ottobre 2020

**La gestione di un gruppo di meditazione.** Esercitazioni degli allievi e feedback.  
*Coordinatori: dr. A. Matiz, dr. A. Paschetto (Gruppo MOM)*

### 5° weekend intensivo (24 ore)

6, 7 e 8 novembre 2020

**Psicologia della meditazione, Carattere e personalità I, Aspetti di psicologia clinica.**  
*Coordinatori: prof. F. Fabbro, prof. C. Crescentini (Università di Udine)*

### 6° weekend

11 e 12 dicembre 2020

**Dinamiche di gruppo I.**  
*Coordinatori: dr. A. Matiz, dr. A. Paschetto (Gruppo MOM)*

### 7° weekend

15 e 16 gennaio 2021

**Diventare insegnante: autenticità, autorevolezza e amicizia.**  
*Coordinatori: dr. A. Matiz, dr. A. Paschetto (Gruppo MOM)*

### 8° weekend

12 e 13 febbraio 2021

**Carattere e personalità 2, Rischi e patologie della meditazione.**  
*Coordinatori: dr. A. Matiz, dr. A. Paschetto (Gruppo MOM)*

## Docenti

*Prof. Franco Fabbro* professore ordinario di Psicologia Clinica all'Università di Udine. È autore di numerosi articoli e libri.

([www.francofabbro.it](http://www.francofabbro.it)).

*Dott. Cristiano Crescentini* Psicologo-psicoterapeuta ricercatore in Psicobiologia e Psicologia fisiologica presso l'Università di Udine. È istruttore certificato (APC-SPC) di Interventi Basati sulla mindfulness. È autore di numerosi articoli, libri e capitoli di libri.  
(<http://cristianocrescentini.it>).

*Dott. Alessio Matiz* educatore professionale, Cultore della Materia in Psicologia Clinica presso l'Università di Udine. È istruttore di Meditazione Orientata alla Mindfulness. Ricercatore presso il Laboratorio di Meditazione e Neuroscienze dell'Università di Udine.  
([alessiomatiz.info](http://alessiomatiz.info)).

*Dott. Andrea Paschetto* Psicologo Cultore della Materia in Psicologia Clinica presso l'Università di Udine. È istruttore di Meditazione Orientata alla Mindfulness. Ricercatore presso il Laboratorio di Meditazione e Neuroscienze dell'Università di Udine. Professore a contratto di Psicologia Clinica presso l'Università di Udine.

## Quota di partecipazione

La quota di partecipazione al corso è di euro 2.000,00 + IVA (euro 2.440,00) da versare come segue: Quota di iscrizione euro 440,00 da versare al momento dell'iscrizione (la quota sarà restituita in caso di non attivazione del corso per numero insufficiente di iscritti)

1ª rata euro 1000 entro giugno 2020

2ª rata euro 1000 entro novembre 2020

Il versamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario a Fondazione Progetto Uomo coordinate IBAN IT 61 J 02008 11910 000040722826 indicando il proprio nome e la causale "Corso per Istruttori MOM".

## SCHEMA DI DOMANDA DI ISCRIZIONE AL CORSO

**A Fondazione Progetto Uomo Onlus Via Rugo, 21 - 32100 Belluno**

Il/La sottoscritto/a \_\_\_\_\_

nato/a a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

il \_\_\_\_\_ e residente a \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)

via \_\_\_\_\_

tel. \_\_\_\_\_

fax \_\_\_\_\_

e-mail \_\_\_\_\_

C.F. \_\_\_\_\_

P.I. \_\_\_\_\_

in possesso del Diploma di Laurea in \_\_\_\_\_

conseguito il \_\_\_\_\_

## CHIEDE

di essere ammesso/a al Corso per Istruttori MOM organizzato da Fondazione Progetto Uomo.

Alla presente allega fotocopia in carta semplice del Certificato di Laurea e Copia del versamento della quota d'iscrizione di € 440,00 tramite bonifico bancario a Fondazione Progetto Uomo coordinate IBAN IT 61 J 02008 11910 000040722826 causale Corso per Istruttori MOM e nome del partecipante.

Il sottoscritto dichiara di:

1. accettare le norme contenute nel Bando del Corso;
2. essere consapevole del valore e significato del Corso;
3. autorizzare il trattamento dei propri dati personali e la loro tenuta in forma cartacea ed elettronica ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679,
4. in caso di recesso con comunicazione per raccomandata A/R entro il 3 giugno 2020, la quota di iscrizione non sarà restituita. Durante lo svolgimento del corso non sarà possibile recedere dall'impegno se non per motivi gravi e documentati. Se il recesso sarà comunicato per raccomandata A/R entro il 30 giugno 2020 sarà dovuta, oltre alla quota di iscrizione, solo la prima rata. Dopo tale data sarà dovuta l'intera quota di partecipazione.

Data \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_