

Modalità di svolgimento:

Il corso prevede **9 incontri online settimanali** di 2 ore ciascuno per un totale di 18 ore.

La **modalità FAD sincrona** prevede che tutti i partecipanti e gli insegnanti siano collegati contemporaneamente.

Ogni incontro prevede insegnamenti della durata di 30 minuti, meditazioni mindfulness della durata di 30 minuti, condivisione delle esperienze

Gli insegnamenti tratteranno: i fondamenti della pratica meditativa, gli effetti psicologici e neuropsicologici della meditazione mindfulness; come stare di fronte al dolore/stress con dignità; stare nel “qui e ora”, i concetti di attenzione, disidentificazione, deautomatizzazione, lasciare andare, sviluppare un atteggiamento non giudicante, sviluppare la gentilezza.

Calendario e durata:

a partire dal 13 ottobre 2020 tutti martedì dalle ore 19:00 alle ore 21:00. L'ultimo incontro si svolgerà mercoledì 9 dicembre 2020

Abbigliamento consigliato: comodo

Attrezzatura consigliata: PC e connessione internet stabile, un cuscino abbastanza alto e rigido, un tappetino.

Ai partecipanti verranno forniti i supporti multimediali per la pratica di una meditazione guidata di 30 minuti da utilizzare nelle pratiche di meditazione da svolgere a casa. Saranno consigliate fonti bibliografiche per approfondire gli aspetti teorici e pratici della meditazione.

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

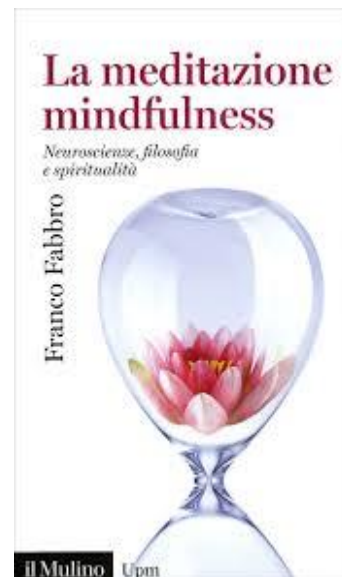
Via Rugo, 21 - 32100 Belluno

Fax 0437 949270

Oppure per e-mail all'indirizzo:

info@fondazioneprogettouomo.it

all'attenzione della dott.ssa Fiorella Vettoretto.



Fondazione
Progetto
Uomo Onlus



CORSO GESTIRE LO STRESS, LA SOFFERENZA FISICA E PSICOLOGICA

CON LA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA ORIENTATA ALLA MINDFULNESS

MODALITA' FAD SINCRONA
ECM: 27 CREDITI

RESPONSABILE SCIENTIFICO DEL CORSO
Prof. Franco Fabbro
UNIVERSITÀ DI UDINE

Informazioni:

Dott.ssa Fiorella Vettoretto

info@fondazioneprogettouomo.it

www.fondazioneprogettouomo.it

tel. 0437.950909

cell. 392.7735035

Obiettivi

Apprendimento della pratica di consapevolezza:

- del respiro
- del corpo
- dei contenuti della mente

Destinatari

Insegnanti, psicologi psicoterapeuti, educatori, professionisti area socio-sanitaria, persone interessate alla meditazione mindfulness.

Numero minimo per l'attivazione del corso: 20

Numero massimo dei partecipanti: 30

Docenti

Prof. Franco Fabbro Professore Ordinario di Psicologia Clinica all'Università di Udine. (www.francofabbro.it).

Prof. Cristiano Crescentini: Psicologo Psicoterapeuta Ricercatore presso Università di Udine (<http://cristianocrescentini.it>)

Dott. Andrea Paschetto: Psicologo, Professore a contratto presso l'Università di Udine

Dott. Alessio Matiz: Educatore professionale Ricercatore Laboratorio Meditazione e Neuroscienze Università di Udine (alessiomatiz.info)

ECM: 27 crediti

Presentazione del corso

La MOM, ovvero la meditazione di consapevolezza orientata alla mindfulness è un metodo sviluppato agli inizi degli anni 2000 dal prof. Franco Fabbro, Professore Ordinario di Psicologia Clinica all'Università degli Studi di Udine.

Molte ricerche scientifiche (PubMed <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>) realizzate in molte università soprattutto del nord America e anche dal gruppo del prof. Fabbro all'Ospedale di Udine hanno evidenziato che la meditazione di consapevolezza è efficace nella **gestione dello stress**, nella **prevenzione del burnout**, nella **riduzione del dolore cronico e della sofferenza psicologica**. La meditazione MOM è un allenamento quotidiano a stare nel "qui e ora", a disidentificarsi da ciò che fa soffrire, a de-automatizzarsi scegliendo di rimanere fermi senza re-agire, portando l'attenzione sul respiro, sul corpo, sui contenuti della mente, a stare di fronte al dolore/stress con dignità, a lasciar andare. Obiettivo è essere consapevoli in ogni istante della propria vita e coltivare l'empatia, il senso di umanità, sviluppare la compassione, l'equanimità e la gentilezza verso sé e verso gli altri, come competenze professionali.

Modalità FAD sincrona. I partecipanti e i docenti saranno sempre collegati contemporaneamente.

Quota di partecipazione:

La quota di partecipazione è di euro 300,00 iva inclusa

La quota di partecipazione dovrà essere versata al momento dell'iscrizione (la quota sarà restituita in caso di non attivazione del corso per numero insufficiente di iscritti).

Il versamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario a: Fondazione Progetto Uomo coordinate IBAN IT 61 J 02008 11910 000040722826

indicando la causale "*Corso meditazione di consapevolezza*" e il nome del partecipante.

**Termine ultimo per le iscrizioni:
LUNEDI' 28 SETTEMBRE 2020**

SCHEMA DI DOMANDA DI ISCRIZIONE AL CORSO

A Fondazione Progetto Uomo Onlus, Via Rugo 21 32100 Belluno

Il/La sottoscritt _____

nato/a a _____ (____) il

_____, e residente a _____ (____) via

tel. _____

fax _____

email _____

C.F. _____

P.I. _____

in possesso del Diploma di Laurea in

conseguito il _____

CHIEDE

di essere ammesso/a al Corso di "La meditazione di consapevolezza" organizzato da Fondazione Progetto Uomo onlus.

Alla presente allega Copia del versamento della quota d'iscrizione di € 300,00 tramite bonifico bancario a Fondazione Progetto Uomo coordinate IBAN IT 61 J 02008 11910 000040722826 s causale:

- Corso meditazione di consapevolezza e nome del partecipante.
- Il sottoscritto dichiara di autorizzare il trattamento dei propri dati personali in forma cartacea ed elettronica ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679

Data e Firma