

Modalità di svolgimento:

Il corso prevede **8 incontri online settimanali** di 2 ore ciascuno. Il primo incontro avrà la durata di 2 ore e mezza

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; alcune attitudini quali stare di fronte allo stress/dolore con dignità; coltivare la presenza mentale “qui e ora”; allenare l’attenzione e la concentrazione; dis-identificarsi dai pensieri disfunzionali; de-automatizzarsi dalle cattive abitudini, lasciare andare e avere fiducia nella vita, sviluppare l’equanimità e la gentilezza.

Calendario e durata:

Il primo incontro si svolgerà martedì 24 gennaio 2023 dalle ore 18:30 alle ore 21:00 poi, a seguire, tutti i martedì fino al 14 marzo 2023 dalle ore 19:00 alle ore 21:00.

Abbigliamento consigliato: comodo

Attrezzatura consigliata: PC e connessione internet stabile, un cuscino abbastanza alto e rigido, un tappetino o una sedia stabile senza rotelle.

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 – cell.

392.7735035

orario da lun. a ven.

dalle 8,30 alle 12,30 dalle 15,00 alle 17,00

o scaricate dal sito internet

www.fondazioneprogettouomo.it

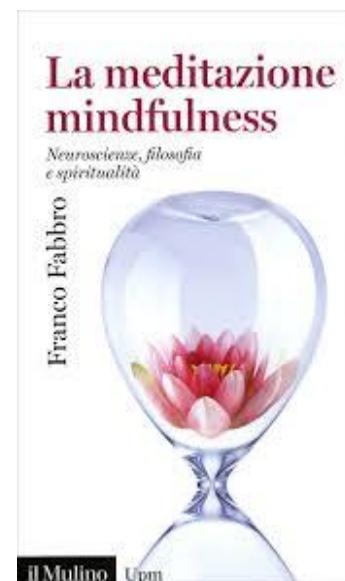
Gli interessati dovranno inviare la domanda di iscrizione a:

Fondazione Progetto Uomo onlus

per e-mail all’indirizzo:

info@fondazioneprogettouomo.it

all’attenzione della dott.ssa Fiorella Vettoretto.



Informazioni:

Dott.ssa Fiorella Vettoretto

info@fondazioneprogettouomo.it

www.fondazioneprogettouomo.it

tel. 0437.950909

cell. 392.7735035



Fondazione
Progetto
Uomo Onlus



CORSO GESTIRE LO STRESS, L'ANSIA, LA SOFFERENZA FISICA E PSICOLOGICA

CON LA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA ORIENTATA ALLA MINDFULNESS - MOM

MODALITÀ FAD SINCRONA

Inizio del corso **24 gennaio 2023**

Conclusione **14 marzo 2023**

RESPONSABILE SCIENTIFICO DEL CORSO
Prof. Franco Fabbro
UNIVERSITÀ DI UDINE

Obiettivi

Apprendimento della pratica di consapevolezza:

- del respiro
- del corpo
- dei contenuti della mente

Destinatari

Tutte le persone interessate alla meditazione mindfulness.

Numero minimo per l'attivazione del corso: 20

Numero massimo dei partecipanti: 30

Docenti

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

Prof. Cristiano Crescentini: Psicologo Psicoterapeuta Professore 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)

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, già 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 250,00 iva inclusa

La quota di partecipazione dovrà essere versata al momento dell'iscrizione (la quota non è rimborsabile, ma utilizzabile nei successivi corsi MOM).

Il versamento dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario a: Fondazione Progetto Uomo coordinate IBAN IT 61 J 02008 11910 000040722826 indicando la causale "Corso MOM 2023" e il nome del partecipante

**Termine ultimo per le iscrizioni:
sabato 14 gennaio 2023**

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. _____

email _____

C.F. _____

P.I. _____

professione _____

CHIEDE

di essere ammesso/a al Corso "Gestire lo stress.....con la meditazione di consapevolezza" organizzato da Fondazione Progetto Uomo onlus.

Alla presente allega Copia del versamento della quota d'iscrizione di € 250,00 tramite bonifico bancario a Fondazione Progetto Uomo coordinate IBAN IT 61 J 02008 11910 000040722826 s causale: Corso Gestire lo stress 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