

### Modalità di svolgimento:

Il corso prevede **8 incontri** online di 2 ore ciascuno. 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 8 ottobre 2024 dalle ore 18:30 alle ore 21:00 poi, a seguire, tutti i martedì fino al 26 novembre 2024 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](mailto: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](http://www.fondazioneprogettouomo.it)

Gli interessati dovranno inviare la domanda di iscrizione a:

Fondazione Progetto Uomo onlus

per e-mail all'indirizzo:

[info@fondazioneprogettouomo.it](mailto:info@fondazioneprogettouomo.it)

all'attenzione della dott.ssa Fiorella Vettoretto.



**Fondazione  
Progetto  
Uomo Onlus**



## CORSO GESTIRE LO STRESS, L'ANSIA E LA SOFFERENZA

## CON LA MEDITAZIONE DI CONSAPEVOLEZZA ORIENTATA ALLA MINDFULNESS - MOM

MODALITÀ FAD - formazione  
a distanza sincrona

Inizio del corso **8 ottobre 2024**

Conclusione **26 novembre 2024**

**RESPONSABILE SCIENTIFICO DEL CORSO**  
**Franco Fabbro**  
già Professore di Psicologia clinica  
**UNIVERSITÀ DI UDINE**

### Informazioni:

*Dott.ssa Fiorella Vettoretto*

[info@fondazioneprogettouomo.it](mailto:info@fondazioneprogettouomo.it)

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

tel. 0437.950909

cell. 392.7735035

## 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](http://www.francofabbro.it)) ideatore del protocollo MOM

**Prof. Cristiano Crescentini:** Psicologo Psicoterapeuta Professore associato all'Università di Udine (<http://cristianocrescentini.it>) Istruttore MOM

**Dott. Matteo Cimenti:** Psicologo, Professore a contratto presso l'Università di Udine, Istruttore MOM

**Dott. Alessio Matiz:** Educatore professionale Ricercatore Laboratorio Meditazione e Neuroscienze Università di Udine ([alessiomatiz.info](http://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 del Nord America e anche dal gruppo del prof. Fabbro all'università di Udine hanno evidenziato che la meditazione di consapevolezza è efficace nella gestione dello stress e della sofferenza psicologica causata dall'ansia. Ai partecipanti si chiede di meditare quotidianamente per mezz'ora secondo le pratiche apprese e seguendo le istruzioni di alcuni file audio.

Ogni incontro prevede: un breve insegnamento di 15-30 minuti in cui vengono illustrati i fondamenti storici, filosofici, scientifici e neuropsicologici della mindfulness. Vengono discusse le parole chiave che connotano i fondamenti della pratica di consapevolezza (ad es., atteggiamento non giudicante, lasciar andare, attenzione, non identificazione, de-automatizzazione, accettazione, rispondere allo stress). Si procede poi con la pratica di almeno 30 minuti in cui si cerca di esercitare: La consapevolezza del respiro (*anapanasati*). La consapevolezza del corpo (*bodyscan*). La consapevolezza dei contenuti della mente (*vipassana*).

Ogni incontro si conclude con una discussione plenaria su insegnamenti e difficoltà incontrate durante la pratica a casa e in gruppo.

Durante i corsi vengono suggerite molte fonti bibliografiche. I partecipanti potranno far riferimento alle fonti per approfondire il versante teorico della pratica mindfulness.

## Modalità FAD formazione a distanza sincrona.

## Quota di partecipazione:

La quota di partecipazione è di euro 250,00

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 2024" e il nome del partecipante

## Termine ultimo per le iscrizioni: sabato 15 settembre 2024



## 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