



MINDFULNESS e ALTRE PRATICHE CONTEMPLATIVE
pratica per il ben-essere dell'operatore della famiglia del paziente

seminari esperienziali di applicazione clinica della Mindfulness, e altre meditazioni e pratiche contemplative nelle patologie organiche gravi e nei pazienti terminali, rivolti agli operatori sanitari e ai care givers

PER CHI HA GIA' PRATICA DI MINDFULNESS E ALTRE PRATICHE MEDITATIVE***

29/30 novembre 2014,
17/18 gennaio 2015

Sabato ore 9.00 REGISTRAZIONE
Domenica

ore 10.00/13.00-14.00/17.00
ore 9.00/12.00-13.00-16.00

ASSOCIAZIONE DEL LABIRINTO S.R.L.
Via Giambellino 84 - Milano

PROGRAMMA-

OBBIETTIVO DEL SEMINARIO

Solo attraverso lo sviluppo personale benessere e resilienza iniziano a crescere. Impariamo ad applicare mindfulness, ton-glen, visualizzazioni e altre pratiche contemplative per il nostro sviluppo personale, nel quotidiano ma anche per la cura del paziente, sul lavoro e per la cura della nostra persona. Come applicare pratiche contemplative secolari che funzionano da millenni, che abbiamo riscoperto anche grazie ai nuovi sviluppi delle neuroscienze. Anche grazie a simulate e role-playing ci esercitiamo e impariamo come applicarle nella relazione con il paziente il care-giver, l'equipe e se stessi. Per trasformare la propria relazione e percezione dell'ansia, stress, panico, dolore cronico e malattia fisica e mentale. Per lo sviluppo della resilienza, nostra e del paziente. Per prevenire il burn-out dell'operatore. Imparare a sostituire le abitudini che generano lo stress con nuove abitudini basate sulla piena consapevolezza di se stessi.

CONDOTTO DA SILVIA BIANCHI

psicologa clinica, psicoterapeuta, istruttore mindfulness formato al Center for mindfulness fondato da J.Kabat-Zinn, Università del Massachusetts USA, insegnante di Dharma registrato FPMT, supervisore (formato al Karuna institute, UK), Per CV vedi www.silviabianchi.com o www.mindfulnessmeditazione.com

A CHI E' RIVOLTO a tutte le professioni sanitarie

ACCREDITAMENTO ECM - 10 CREDITI (per chi frequenta tutte le 4 giornate) **QUOTA ISCRIZIONE 400 € iva compresa**

***Invitiamo in ogni caso coloro che parteciperanno ai week end del 29/30 novembre 2014, 17/18 gennaio 2015 ad approfondire prima- durante -dopo questi week ends le pratiche di mindfulness e le altre pratiche contemplative e per chi ha frequentato il **Livello 1 (Vivere e morire co(m)passione le tematiche sulla consapevolezza della morte e elaborazione del lutto**: una nuova edizione del livello 1 sarà attivata nel 2015

COMUNICAZIONI PARTICOLARI

abbigliamento comodo, calzoncini, portare il proprio cuscino da meditazione o panchetto, materassino yoga, altrimenti è possibile usufruire anche delle sedie
per informazioni sui contenuti del corso chiamare Silvia Bianchi 3356495858

SEGRETARIA SCIENTIFICA L. Merati tel. 3486055289 e-mail luisa.merati@psicosomatica.org

SEGRETARIA ORGANIZZATIVA

Associazione del Labirinto S.r.l. e-mail assoc-labirinto@libero.it
tel. 0248700436 - 024048435 fax 0248715301