

**CONDUTTRICE:**

dott.ssa Alessia Minniti, psicologa-
psicoterapeuta, insegnante MBSR certificata
dal Mindfulness Center Brown University
School of Public Health e insegnante MBCT
formata dall'Istituto Italiano per la
Mindfulness.

NUMERO DI PARTECIPANTI:

il gruppo è a numero chiuso e può raggiungere
un massimo di 15 persone.

FREQUENZA:

una seduta alla settimana.

DURATA:

8 sedute da 2 h e 1/2 più una giornata intensiva.

MATERIALE:

a tutti i partecipanti verranno consegnate delle
tracce audio con le pratiche di mindfulness, inoltre,
verranno consegnate alcune schede da leggere e
utilizzare per la pratica a casa.

Si consiglia di utilizzare abiti comodi e di munirsi
di un materassino da yoga, un plaid, un cuscino
e una sedia.

PAGAMENTO:

il costo del training verrà comunicato agli
interessati dalla conduttrice e dovrà essere
saldato al primo incontro. Non sono previsti
rimborsi in caso di rinuncia a corso iniziato.

SEDE DEL CORSO:

Da definire

DATE DEGLI INCONTRI:

Da definire

Per informazioni e iscrizioni scrivere un'e-mail
all'indirizzo info@psychoarea.it oppure
contattare direttamente la conduttrice del
gruppo all'indirizzo e-mail
info@alessiaminniti.it.



Alessia Minniti

**MINDFULNESS-BASED
COGNITIVE THERAPY**

Percorso di MINDFULNESS per la riduzione di ansia,
rimuginio e vulnerabilità alla depressione

Mindfulness è “la consapevolezza che emerge
dal porre attenzione a qualcosa in un modo
particolare: intenzionalmente, nel momento
presente, senza giudicare” (Jon Kabat-Zinn,
1990).

La pratica di mindfulness deriva dalla tradizione
delle discipline orientali, in particolare dalla
meditazione vipassana, un sistema per
acquisire una maggiore consapevolezza e
presenza mentale.

SCOPI

Uno degli scopi generali dei gruppi di
mindfulness è quello di aiutare i partecipanti a

diventare più consapevoli della propria esperienza nel “qui e ora” e sviluppare la capacità di osservare in maniera non giudicante i propri pensieri, emozioni e sensazioni, coltivando, contemporaneamente, la capacità di distanziamento da essi.

METODO

Il percorso che proponiamo ha carattere esclusivamente esperienziale, l’acquisizione delle abilità succitate avverrà attraverso la sperimentazione in gruppo, e la pratica a casa, di esercizi meditativi, sia statici che in movimento, orientati a una particolare forma di consapevolezza, nota come *mindfulness*.

Le pratiche di consapevolezza che verranno proposte sono utili per comprendere la natura dei propri pensieri osservando e modificando la propria relazione con essi, spesso alla base della sofferenza psicologica. Coltivare la consapevolezza accresce la flessibilità mentale e può impedire che le normali emozioni spiacevoli, che tutti sperimentano, si trasformino in circoli viziosi e conducano a disturbi psicologici invalidanti.

SCIENTIFICITÀ

Numerosi studi scientifici hanno dimostrato che la pratica di mindfulness ha una potente e duratura efficacia nella gestione dello stress, nel trattamento di alcune patologie fisiche correlate (dolore cronico, ipertensione arteriosa, disturbi gastrointestinali, psoriasi) e di numerosi

disturbi psicologici (depressione, ansia, disturbi di personalità, disturbi dell’alimentazione, disturbo ossessivo-compulsivo, disturbi psicosomatici).

Nel corso degli ultimi decenni sono stati implementati, e validati scientificamente, alcuni programmi terapeutici basati sulla mindfulness tra i quali il programma di Terapia Cognitiva Basata sulla Mindfulness (MBCT), inizialmente ideato e validato per la prevenzione delle ricadute nella depressione e successivamente applicato con efficacia in altre condizioni psicopatologiche.

PROGRAMMA

Il programma MBCT, si struttura in 8 incontri settimanali più una giornata intensiva ed è indirizzato a chiunque senta il bisogno di lavorare sul proprio rimuginio, in particolare a chi soffre d’ansia o ha avuto episodi depressivi.

Obiettivi generali del gruppo di mindfulness sono:

- Sviluppare concentrazione e pazienza, imparando a restare nel momento presente;
- Imparare a gestire in maniera più efficace lo stress e le emozioni disturbanti (p.e. ansia, rabbia, tristezza);
- Aumentare la propria consapevolezza di pensieri, emozioni e sensazioni corporee sviluppando un atteggiamento di accettazione verso la propria esperienza;
- Imparare a non identificarsi con i propri

pensieri;

- Coltivare la modalità dell’“essere” piuttosto che quella del “fare”;
- Imparare a riconoscere come un problema si manifesta attraverso il corpo;
- Migliorare l’autostima e il rapporto con se stessi e gli altri.

