

## Mindfulness Professional Training

Corso fondativo di formazione  
per istruttori di protocolli mindfulness-based (200 ore)

L'integrazione della mindfulness in psicoterapia,  
in medicina e nei diversi contesti clinici, riabilitativi ed educativi.

In collaborazione con

### Mente e Consapevolezza

Centro per l'integrazione della consapevolezza nella psicoterapia,  
nella sanità, nell'educazione e nella società  
Via S. Tecla 5, 20122 Milano

con il patrocinio di

### AIM-Associazione Italiana per la Mindfulness

www.mindfulnessitalia.it

**gennaio-novembre 2010**

**ARCO, TN - MILANO - PADOVA**

**ISCRIZIONI ENTRO 15 OTTOBRE 2009**

#### Le finalità del training fondativo

Il training si rivolge ai professionisti della cura e delle altre professioni di aiuto ed educative interessati ad apprendere dall'*interno*, a partire dalla propria esperienza personale, come integrare la piena consapevolezza, i protocolli Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) e Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), gli altri approcci basati sulla mindfulness all'interno delle proprie discipline e comunità professionali.

Insieme a questa finalità formativa primaria, il corso ha anche una finalità più fondamentale: quella di portare ciascun partecipante alla comprensione diretta, profonda, in prima persona di come l'intuizione, l'immaginazione, l'esperienza interiore e quella consapevolezza non-concettuale che chiamiamo mindfulness siano una forma di conoscenza altrettanto cruciale e valida che la conoscenza oggettiva, scientifica, basata su evidenze empiriche.

Il corso si propone di essere un contesto stimolante e rigoroso per sviluppare e integrare queste due forme di conoscenza, di cura, di servizio. Tanto più efficaci quanto più interdipendenti e complementari.

#### Diventare istruttore di protocolli mindfulness-based

Condurre come istruttore il programma MBSR o MBCT o un altro protocollo fondato sulla mindfulness richiede prima di tutto la capacità di entrare in contatto con la nostra stessa sofferenza e con quella altrui con attenzione sollecita, apertura e compassione.

Per la gran parte di noi sviluppare queste qualità è un processo sia cumulativo e progressivo, sia non lineare e non meccanico, che richiede tempo, pazienza, impegno e soprattutto *continuità*.

Per questo proponiamo un training di livello fondativo che si sviluppa nell'arco di un anno e che ha una durata complessiva di 200 ore.

Sarà più avanti proposto un secondo livello avanzato di training ma incoraggiamo i partecipanti a procedere nei vari passi del percorso lentamente e dandosi il tempo di metabolizzare e assorbire quanto appreso nella propria vita ed esperienza di istruttore.

#### I requisiti dell'istruttore

Oltre alla partecipazione al training, per chi vuole diventare istruttore, è assolutamente cruciale dedicarsi a esplorare e coltivare, con assiduità e nel lungo termine, percorsi paralleli e connessi di studio e di sviluppo personale.

La meditazione di consapevolezza: sia la pratica quotidiana che i ritiri meditativi. L'indagine in profondità nella natura di sé e della realtà – e la meraviglia che ne nasce – è un prerequisito essenziale per gli istruttori di mindfulness. Per questo l'impegno a una pratica quotidiana di meditazione di consapevolezza e la partecipazione regolare a ritiri di meditazione silenziosi e guidati da insegnanti qualificati è di importanza critica.

Yoga o altre forme di training mente-corpo. Riconoscere pienamente il corpo come veicolo per la mindfulness è molto importante e si raccomanda quindi l'approfondimento e lo studio dell'*hatha* yoga o di altre pratiche centrate sulla consapevolezza del corpo.

Maturazione psicologica personale. Lo sforzo continuo di comprendere quanto più ci è possibile della nostra personalità e dei *patterns* con cui ci relazioniamo è necessario se vogliamo insegnare MBSR o MBCT. Questa conoscenza richiede un lavoro interiore e un'esplorazione ininterrotti.

### PROGRAMMA DIDATTICO DEL CORSO

#### Obiettivi

L'obiettivo formativo del professional training è quello di formare istruttori di protocolli mindfulness-based qualificati, competenti e rigorosi. Ma anche capaci di comprendere e trasmettere il significato profondo del termine "basato sulla consapevolezza".

Apprendere, passo dopo passo, sia le componenti di base, sia la struttura complessiva dei protocolli basati sulla mindfulness. Prima per esperienza personale e poi sperimentando la conduzione e la condivisione degli esercizi attraverso role-playing e feedback.

Approfondimento teorico dei temi attraverso lo studio della letteratura scientifica, clinica, filosofica e del materiale didattico.

#### Tappe e contenuti del percorso

Il percorso formativo si articola in una progressione di ritiri intensivi residenziali presso un centro ad Arco (Trento) sopra la sponda veronese del lago di Garda (vedi sotto per dettagli): a un primo ritiro di una settimana seguono quattro ritiri di tre giorni (dalle ore 19.00 del giovedì alle ore 13.00 della domenica) a intervalli di circa un mese e mezzo/due, cui si aggiungono due giornate non residenziali a Padova o a Milano (da stabilirsi).

Il percorso si completa nell'arco del 2010.

La sede dei ritiri residenziali sarà sempre la medesima (vedi dettagli) e questo permetterà, tra l'altro, di vivere insieme lo scorrere delle stagioni.

#### A chi si rivolge

Psicoterapeuti, medici, psicologi, infermieri, educatori, professionisti che operano in contesti psico-sociali ed educativi. Inoltre l'aver già maturato una base di esperienza di meditazione, in particolare di meditazione di consapevolezza, rappresenta un aspetto di priorità nella selezione dei candidati.

ECM: sono stati richiesti ecm per medici, psicologi, infermieri.

#### Numero chiuso

Il corso è a numero chiuso e potranno partecipare un massimo di 20 persone.

Ai candidati verrà richiesta una descrizione del proprio profilo professionale e personale.

#### 1 Ritiro/training residenziale di 7 giorni (3-10 gennaio 2010)

##### Elementi base di pratica di mindfulness nei protocolli

*Temi principali.* Apprendere come praticare la meditazione di consapevolezza nel modo specifico in cui è proposta nei protocolli mindfulness-based attraverso una modalità esperienziale intensiva e partecipativa, che enfatizza la necessità di incarnare la pratica della consapevolezza nella nostra stessa vita prima di provare a insegnarla ad altri.

Conoscere le principali pratiche e gli esercizi meditativi che sono alla base dei programmi MBSR e MBCT, prima in formato di ritiro silenzioso, poi in formato di training con l'introduzione all'esperienza della conduzione con restituzione e feedback.

#### 2 Ritiro/training residenziale di 3 giorni (11-14 marzo 2010)

##### Fondamenti di meditazione e psicologia contemplativa

*Temi principali.* Approfondire la comprensione delle tecniche meditative sperimentate, la loro origine e il loro significato. Introduzione ad alcuni aspetti della visione della mente propria delle tradizioni contemplative, in particolare quella buddhista, che sono fondamento implicito dei protocolli basati sulla mindfulness. Mindfulness e poesia: l'utilizzo della letteratura nei protocolli. Ripresa e approfondimento delle pratiche principali.

### 3 Ritiro/training residenziale di 3 giorni (20-23 maggio 2010)

#### MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction program

*Temi principali.* Apprendere la struttura del programma MBSR nelle sue diverse componenti: esercizi meditativi, psico-educazione e processo di gruppo. Neurofisiologia della reazione da stress e ricadute psicologiche. Mindfulness e processi comunicativi interpersonali. Introduzione all'*inquiry*, la conduzione del gruppo secondo la specifica modalità di condivisione e indagine dell'esperienza degli approcci mindfulness based. Ripresa e approfondimento delle pratiche principali.

### 4 Ritiro/training residenziale di 3 giorni (1-4 luglio 2010)

#### MBCT- Mindfulness Based Cognitive Therapy

*Temi principali.* Apprendere la struttura del programma MBCT per la prevenzione delle ricadute depressive nelle sue diverse componenti: esercizi meditativi, psico-educazione e processo di gruppo. Il modello cognitivista dei disturbi depressivi: processi cognitivi-emotivi psicopatologici che sostengono la depressione e le ricadute depressive. Pensieri automatici negativi e ruminazioni. Metacognizione e mindfulness. Ripresa e approfondimento delle pratiche principali.

### 5 Ritiro/training residenziale di 3 giorni (18-21 novembre 2010)

#### Sviluppi in corso e nuove direzioni

*Temi principali.* Conoscere gli sviluppi e le estensioni dell'MBSR agli ambiti educativi e sociali. Conoscere gli sviluppi e le estensioni dell'MBCT ad altre psicopatologie e alle strategie di prevenzione e riabilitazione. Nuove direzioni. Interpersonal Mindfulness (IM).

### 6 Due giornate non residenziali (date e sede da definire)

#### La ricerca e la letteratura scientifica sulla mindfulness

Due giornate non residenziali (probabilmente a Padova o a Milano) saranno dedicate al tema dello stato della ricerca e della letteratura scientifica circa lo spettro di applicazioni della mindfulness. Evidenze empiriche alla base degli interventi e delle loro varie estensioni, indicazioni e limiti di applicazione. Le principali scale e gli strumenti per valutare la mindfulness e il loro utilizzo. Disegnare una ricerca.

### 7 Temi "trasversali" a tutte le tappe del percorso

Intenzione, attenzione, compassione.

Consapevolezza di sé, delle proprie aree di sofferenza e dei *pattern* di reazione.

Processi di gruppo: comprensione e gestione.

Mindfulness, psicopatologie e psicoterapia.

Mindfulness e relazione curante-paziente.

Mindfulness, regolazione dell'attenzione e regolazione delle emozioni.

Creazione di network di intervizione e condivisione di esperienza.

Tra un training/ritiro e l'altro saranno assegnate letture, ricerche di approfondimento e altro homework.

Un impegno costante di pratica di meditazione è parte integrante del corso.

### Costi

Il costo per le 21 giornate (200 ore) di training è di € 2.700,00 (€ 13,5 /h).

A questo si aggiungono € 800,00 per i costi di pernottamento e vitto delle 19 giornate di corso residenziale.

### Iscrizione (entro 15 ottobre 2009) e versamento quota di partecipazione

La quota di partecipazione può essere effettuata tramite bonifico bancario intestato a:

Associazione culturale Motus Mundi - Banca di Credito Cooperativo di Sant'Elena - IBAN n° IT 10 L 08843 62340 000000444980.

La quota di partecipazione di € 3.500,00 (€ 2.700,00 quota corso più € 800,00 quota per vitto e alloggio) può essere versata interamente al momento della vostra iscrizione da effettuarsi entro il 15 ottobre.

Per chi lo desidera è possibile anche suddividere la quota nella seguente modalità:

Un primo versamento di € 1.500,00 da effettuarsi entro il 15 ottobre, un secondo versamento di € 1.000,00 sarà possibile effettuarlo direttamente al seminario del 3 gennaio ed il saldo del corso di € 1.000,00 al seminario del 11 marzo.

La vostra iscrizione verrà registrata al ricevimento del bonifico della quota o della prima parte della stessa. Pertanto vi preghiamo di avvisarci dell'avvenuto versamento tramite e-mail ed inviando una copia della ricevuta a mezzo fax al seguente numero: 049 8625650. Vi informiamo che se per qualche motivo il corso dovesse essere rimandato o annullato vi sarà restituito l'intero importo anticipato.

### Sede del corso

Il corso si svolgerà presso il centro Kushi Ling, struttura residenziale adibita esclusivamente a ritiri e workshop di gruppo. Il centro si trova in località Arco di Trento, a pochi km da Riva del Garda (costa veronese del lago di Garda) in una posizione meravigliosa ed isolata dal traffico e dai rumori. La struttura è stata realizzata con molta accuratezza e rispetto dell'ambiente utilizzando materiali naturali e di bioedilizia. La cucina che viene offerta è vegetariana e biologica, particolarmente varia e molto apprezzata. L'ospitalità sarà condivisa in camere doppie. Per ogni vostra ulteriore informazione inerente al centro potete visitare il sito [www.kushi-ling.com](http://www.kushi-ling.com), contenente immagini del centro e dei suoi interni.

### DOCENTI

#### Fabio Giommi

Psicologo clinico e psicoterapeuta, divide il suo tempo tra Italia e Olanda. Dal 1997 lavora insieme al prof. Henk Barendregt (vincitore del premio Spinoza, il più prestigioso riconoscimento scientifico olandese) come *senior researcher* presso la Radboud University di Nijmegen ad un progetto di ricerca continuativo e interdisciplinare che si rivolge alle diverse dimensioni della *mindfulness* (clinica, neuroscienze, filosofia).

In Italia si dedica alla pratica clinica, alla divulgazione e alla formazione. Insegna e tiene seminari presso diverse Scuole di Specializzazione in psicoterapia e presso l'A.Me.Co. Socio fondatore e presidente di AIM-Associazione Italiana per la Mindfulness. Ha completato i tre livelli del Professional Training per istruttori MBSR presso il CFM-Center for Mindfulness di Jon Kabat-Zinn alla Medical School dell'University of Massachusetts USA. Ha partecipato al primo training formativo sull'MBCT tenuto nel 2002 da J.Teasdale, M Williams, Z.Segal e J.Kabat-Zinn.

Fabio Giommi sarà presente a tutte le giornate e collaborerà di volta in volta con gli altri docenti.

#### Andrea Capellari

Acharya (Phd) in Filosofia e Lingue Orientali. Ha vissuto ed approfondito la conoscenza e l'esperienza della meditazione di consapevolezza per diversi anni in India seguendo le istruzioni di importanti Maestri meditatori. Dal 1994 al 1996 ha compiuto un ritiro meditativo di due anni sullo sviluppo di concentrazione presso il Centro Osel Ling in Spagna. Successivamente ha completato il Master Program, corso di studi della durata di sette anni in Filosofia, Metafisica ed Epistemologia buddhista presso l'Istituto Lama Tzong Khapa (Pisa). È il principale traduttore simultaneo dalla lingua tibetana ed il traduttore ufficiale di S.S. il Dalai Lama per l'italiano negli eventi nazionali ed internazionali. Esperto nello sviluppo di consapevolezza e concentrazione profonda e nelle loro varie applicazioni nelle sfere di cognizione sensoriale e di ricerca introspettiva.

#### Antonella Commellato

Ha completato il II° livello *Intensive Practicum* del Professional Training per istruttori per Mindfulness presso il CFM - Center for Mindfulness della Medical School dell'University of Massachusetts, fondato da Jon Kabat-Zinn. Ha seguito l'intero percorso del Mindfulness Professional Training 2009 in qualità di co-trainer. Ha completato il primo livello dell'Interpersonal Mindfulness Training for MBSR Teachers presso il CFM. Ha approfondito la meditazione di consapevolezza, in particolare attraverso l'insegnamento di Corrado Pensa. Ha partecipato a ritiri di Insight Dialogue con Gregory Kramer. Studia e pratica l'Advaita Vedanta.

#### Laura Fortunati

Psicologa clinica e psicoterapeuta di indirizzo Cognitivo-costruttivista, istruttore MBCT. Ha approfondito la pratica di consapevolezza attraverso ritiri e seminari condotti da Corrado Pensa, Nanni De Ambrogio e , per le applicazioni cliniche, Mark Williams e il Karuna Institute (UK). Socio ordinario SITCC, socio fondatore e membro del direttivo AIM.

#### Bianca Pescatori

Psicologa, psicoterapeuta ad orientamento psicodinamico e transpersonale. Ha una specializzazione in Psiconcologia (Ass. per le Unità di Cura Continuativa). Ha approfondito l'intervento per i disturbi gravi di personalità secondo il modello Cognitivista-Evoluzionista (Prof. Giovanni Liotti, APC, ARPAS). È didatta e supervisore clinico presso l'Associazione di psiconcologia per le Unità di Cura Continuativa "Moby Dick". È istruttore MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy). È socio ordinario AIM (e socio A.Me.Co. (Associazione Meditazione di Consapevolezza)). Studia e pratica meditazione Vipassana da molti anni seguendo gli insegnamenti di Corrado Pensa, Ajahn Chandapalo e Ajahn Sumedho, Ven. Sujiva, Ajahn Kantiko, Visuddhacara.

#### Loredana Vistarini

Psicologa e psicoterapeuta ad orientamento cognitivista/costruttivista (specializzazione con Vittorio Guidano nel 1992). È didatta presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia IPRA (Istituto Post-Razionalista) dal 2001 e psicoterapeuta presso il Centro Medico Specialistico dell'Aeronautica Militare dal 1993. È istruttore MBSR: ha completato i tre livelli del Professional Training presso il CFM (Center for Mindfulness) dell'Università del Massachusetts, USA. È insegnante yoga: diploma conseguito presso ISFY (Federazione Italiana Yoga). Membro del Comitato Direttivo di AIM e socio A.Me.Co. (Associazione Meditazione di Consapevolezza). Studia e pratica meditazione Vipassana seguendo gli insegnamenti di Corrado Pensa dal 1993.

### COORDINATORE

#### Franco Cucchio

Socio fondatore dell'associazione Tara Cittamani, socio fondatore e presidente dell'associazione Motus Mundi. Da venticinque anni si dedica allo studio e alla pratica delle discipline per lo sviluppo di consapevolezza secondo la tradizione buddhista tibetana ed i suoi più rappresentativi Maestri.

Promotore e coordinatore del Mindfulness Professional Training.

### Attestato

A coloro che avranno portato a termine il corso con impegno, frequenza e profitto sarà consegnato un attestato di partecipazione.

### EVENTUALI MODIFICHE AL PROGRAMMA VERRANNO COMUNICATE AI PARTECIPANTI

*“Va compreso tuttavia che la pratica di meditazione di consapevolezza nel contesto dell'MBSR - il protocollo di applicazione clinica - non si limita ad una mera operazionalizzazione di particolari tecniche. Queste sono semplici piattaforme, impalcature per introdurre alla coltivazione e alla stabilizzazione di particolari modalità di attenzione. Sono il menù, per così dire, non il pranzo, la mappa, non il territorio. La mindfulness non è semplicemente una buona idea che, dopo averne sentito parlare, uno possa decidere di realizzare immediatamente con la promessa di ridurre ansia e depressione o di migliorare le proprie performance o il benessere. Uno stato di coscienza a cui si possa accedere all'istante e a volontà. Assomiglia piuttosto a una delle molte forme di arte, si sviluppa col tempo ed è fortemente incrementata da una esperienza regolare, quotidiana. Da ciò dovrebbe essere chiaro che la mindfulness non può essere insegnata ad altri in modo autentico e con integrità senza che l'istruttore stesso la pratichi e la integri nella propria vita. Nella nostra esperienza, in mancanza di rapporto con la piena consapevolezza fondato su un'estesa pratica personale, la conduzione terapeutica che l'istruttore potrà portare in un contesto clinico risulterà inadeguata, poco autentica, mancante di energia o di scarso interesse e questo deficit di esperienza sarà presto avvertito dai partecipanti. La meditazione di consapevolezza non è un metodo con cui si possa venire in contatto per la durata di un seminario di formazione professionale per poi passare ad altri, utilizzandolo in seguito quando ci si sente stanchi o stressati. È un modo di essere che ci chiede un impegno continuo di sviluppo e affinamento Nelle parole di T.S. Eliot «una condizione di completa semplicità, che costa non meno di ogni cosa»” (Jon Kabat-Zinn, 2003)*