Mindful Self-Compassion

23-27 Giugno 2017

Corso residenziale di 5 giorni con Marco Tosi.

Fattoria Sociale "Martina e Sara"
Bruca (Trapani)

Costo del ritiro:

Iscrizione	Vitto e alloggio
240,00 €	185,00 €

Questo corso abilita alla partecipazione al Corso Insegnanti (Teacher Training) MSC.

Marco Tosi

Psichiatra e psicoterapeuta, direttore della UOC Dipendenze ASST Pavia, collabora all' organizzazione del sistema di intervento regionale sulle dipendenze per Regione Lombardia. Fa parte di Consulte nazionali e Comitati Scientifici ed è autore di numerose pubblicazioni su questi argomenti. Dal 1990 svolge attività di formazione per operatori socio sanitari. Da diversi anni conduce corsi, workshops e programmi di formazione sull'utilizzo della Mindfulness (protocolli MBRP, MBSR e MSC) in ambito clinico e per il proprio benessere personale. E' Istruttore diplomato di protocolli Mindfulness e Certified Teacher del Center for Mindful Self-Compassion - University of California San Diego (UCLA).

Mindful Self-Compassion (MSC) è un programma creato da K. Neff e da C. Germer per sviluppare le proprie capacità di self-compassion. Durante il corso si impareranno a conoscere e a utilizzare i 3 elementi fondamentali della self-compassion, in modo da coltivare la capacità innata di affrontare il disagio e il dolore, compreso il male che ci facciamo attraverso l'autocritica, la rinuncia a sé stressi, la chiusura nell'egocentrismo.

La Self-Compassion ci assicura la forza emotiva e la resilienza per poter incontrare e conoscere i nostri difetti, per poterci perdonare, per darci motivazione attraverso la gentilezza, per prenderci cura degli altri - in una parola — per esser profondamente umani.

Il programma prevede:

momenti di meditazione, esercizi, lavoro in gruppo, brevi discussioni. Obiettivo del corso è creare uno spazio sicuro e di sostegno per osservare come ci comportiamo quando affrontiamo le emozioni difficili. E come possiamo apprendere a diventare il migliore sostegno di noi stessi. Il programma pone l'enfasi su come migliorare le proprie risorse emotive e le proprie abilità personali.

Al termine del programma si sarà appreso come:

- rispondere al senso di fallimento e di inadeguatezza con gentilezza verso se stessi
- iniziare a trasformare le relazioni difficili
- trovare motivazioni tramite l'incoraggiamento e non l'auto critica
- entrare in contatto con le emozioni difficili con maggiore accettazione
- insegnare la self-compassion a studenti, pazienti, care givers, ecc.

Il programma è per tutti, anche per i professionisti che desiderano integrare la self-compassion nel proprio lavoro. Non è necessaria alcuna esperienza di meditazione. **Tutti sono benvenuti!**

Organizzato da:

Center for Mindful Self-Compassion

Cuore Mindful Self - Compassion

www.cuoremindful.com **@cuoremindful**

www.mindfulselfcompassion.it

Per informazioni e iscrizioni:

barbara.crescimanno@libero.it - cinziaorlando72@gmail.com

349 3736521 **380 3276477**