



6

interventi
mindfulness-
based

MBSR E MBCT

costruttivamente

Studio Medico Specialistico e di Psicoterapia

La piena consapevolezza/Mindfulness comporta l'essere completamente presenti alle nostre vite.

Comporta il percepire ciascun momento con preziosa chiarezza.

Ci fa sentire più vivi.

Ci fa guadagnare un accesso più immediato alle nostre potenti risorse interne per favorire insight, trasformazione e guarigione.

Jon Kabat-Zinn

che cos'è

CHE COS'È LA MINDFULNESS

Mindfulness nell'accezione originale di Jon Kabat-Zinn, significa "una particolare modalità di prestare attenzione allo svolgersi dell'esperienza momento per momento, con intenzione, nel presente, in modo non giudicante". In ambito clinico, la Mindfulness per le sue potenzialità preventive e riabilitative, ha trovato spazio in programmi di intervento di medicina partecipativa, mirati ad affrontare molte delle problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress, ovvero alla sofferenza fisica e psicologica. La Mindfulness rappresenta, infatti, uno strumento che permette di coltivare una maggiore consapevolezza e di conseguenza una più chiara comprensione per apprendere dalle proprie esperienze le interazioni tra il corpo e la mente, promuovendo le proprie risorse interiori di cura e crescita.

PROTOCOLLO MBSR

Il protocollo MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) si propone di spostare l'accento dalla modalità del fare ad una modalità dell'essere, coltivando una qualità di attenzione più autentica alla nostra esperienza del momento

presente. La pratica della Mindfulness, promuovendo un approccio più consapevole all'origine dello stress, aiuta a riconoscere i propri automatismi mentali e a ridurre l'impatto sul nostro universo emotivo e comportamentale.

Il programma non è una terapia ma rappresenta un percorso offerto per scoprire un modo di essere.

A chi è rivolto

Il protocollo MBSR è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere situazioni stressanti in diversi ambiti esistenziali (attività lavorativa, relazioni interpersonali, salute, etc.) e che sono alla ricerca di un diverso rapporto con loro stessi e di una diversa relazione con quello che si trovano ad affrontare.

PROTOCOLLO MBCT

Il protocollo MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) per la prevenzione delle ricadute depressive è una rielaborazione del programma di Jon Kabat Zinn per la Riduzione dello Stress (MBSR).

Presupposto di base dell'MBCT è che negli stadi

iniziali della spirale discendente della depressione non è l'umore in se stesso a causare il danno, ma il modo in cui reagiamo a quello stato d'animo. Una diversa modalità di conoscenza della mente e del corpo può modificare radicalmente il proprio rapporto con i pensieri e i sentimenti negativi. Il programma non è una tecnica ma rappresenta una via per scoprire un modo di essere.

A chi è rivolto

Il protocollo MBCT è rivolto ad aiutare coloro soffrono di periodi di depressione e di infelicità cronica, attraverso uno strumento che permetta di affrontare i sintomi depressivi nel momento in cui si dovessero ripresentare.

i corsi

Gli interventi Mindfulness-Based si svolgono attraverso 8 incontri di gruppo della durata di circa 2 ore, con frequenza settimanale, e una giornata intensiva di sei ore.

Le attività delle sessioni prevedono:

- Pratiche formali di consapevolezza, guidate dai conduttori, seduti, supini e in camminata.
- Yoga, inteso come consapevolezza del corpo in movimento attraverso sequenze studiate per essere accessibili a tutti.
- Condivisioni di consapevolezza in piccoli gruppi e in gruppo allargato.
- Contributi teorici
- Esercizi di pratica quotidiana mediante supporto audio e cartaceo.

Tra un incontro e l'altro è prevista una pratica formale quotidiana da parte dei partecipanti, cioè uno spazio di tempo di 45 minuti circa da ricavare nella propria giornata, per esercitare la consapevolezza secondo le esperienze esplorate durante le sessioni.

istruttori

DONATELLA CONFORTI

Psichiatra e psicoterapeuta

ANTONELLA STELLA

Psichiatra e psicoterapeuta

GIANLUCA GORINI

**Business & Life Coach accreditato ICF
(International Coach Federation)**

Per informazioni più dettagliate sui professionisti:

www.costruttivamente.it

costruttivamente



**STUDI MEDICI SPECIALISTICI
STUDI DI PSICOTERAPIA**

Si riceve solo su appuntamento
Tel. e Fax 049 871.66.99



**CENTRO PER LA PREVENZIONE
E LA RIDUZIONE DELLO STRESS**

Prenditi cura di te consapevolmente

costruttivamente
la persona al centro

Via Chiesanuova, 242/2 - 35136 Padova
Tel. e Fax 049 871.66.99
info@costruttivamente.it

ORARI DI APERTURA DELLA SEGRETERIA:

DALLE 9.00 ALLE 12.00
DALLE 15.00 ALLE 19.00

ESCLUSI SABATO E DOMENICA

www.costruttivamente.it

