

PERCORSO IN PRESENZA

INTERPERSONAL MINDFULNESS PROGRAM (IMP)

PROGRAMMA DI CONSAPEVOLEZZA INTERPERSONALE

EDIZIONE GENNAIO-MARZO 2024

Riservato a chi ha completato l'MBSR

Il percorso si terrà il martedì

Dalle 18.00 alle 20.30 nelle seguenti date:

Gennaio: 16 - 23 - 30

Febbraio: 6 - 13 - 20 - 27

Marzo: 5

Giornata intensiva:

Sabato 10 febbraio dalle ore 10.00 alle 17.00

Il percorso si svolgerà **in presenza** presso Costruttivamente - la persona al centro
in via Chiesanuova, 242/2 a Padova

Iscrizioni entro lunedì 8 gennaio ore 12.00

<https://forms.gle/HDRnsHdP47s2tUs1A>



La mindfulness interpersonale consiste nel portare consapevolezza, saggezza e compassione nelle nostre relazioni con gli altri.

Attraverso la mindfulness interpersonale, impariamo a toccare il cuore l'uno dell'altro e a vedere reciprocamente in modo più profondo

La mindfulness interpersonale è una pratica d'amore.

Gregory Kramer



Interpersonal Mindfulness Program (IMP). Di cosa si tratta?

Aristotele, nel IV secolo a.C. ha detto che “l'uomo è un animale sociale”, sottolineando il nostro innato bisogno di connessione con gli altri. Le relazioni, infatti, non solo ci aiutano a sopravvivere ma definiscono chi siamo. Tuttavia, spesso i conflitti e le incomprensioni creano stress e sofferenza.

L'Interpersonal Mindfulness Program (IMP) è un percorso avanzato basato sulla mindfulness. Combinando Insight Dialogue di Gregory Kramer e l'approccio strutturato di Jon Kabat-Zin, IMP ci insegna a essere presenti e consapevoli durante le interazioni umane.

Il programma si svolge in 8 sessioni settimanali e una sessione intensiva, durante le quali apprenderemo nuove pratiche per migliorare le nostre relazioni e riconoscere le nostre reazioni automatiche. Il percorso è pensato per offrire strumenti di consapevolezza e non per affrontare specifiche difficoltà di relazione. L'obiettivo è diventare consapevoli del modo in cui ci relazioniamo e **uscire così dalla ripetizione di errori e modalità dolorose in cui spesso inconsapevolmente cadiamo.**

L'IMP è un viaggio all'interno di noi stessi per costruire relazioni più serene e costruttive con gli altri.