

Istituto Italiano per la Mindfulness

Organizza in collaborazione con:
Casa di cura Villa Margherita e Istituto di Scienze Cognitive (ISC)

con il patrocinio di:

ASCCO - Accademia di Scienze Comportamentali e Cognitive
IESCUM, Istituto Europeo per lo Studio del Comportamento Umano
Scuola di Psicoterapia Cognitivo-Interpersonale (SCINT) – Roma
Scuola Bolognese di Psicoterapia Cognitiva (SBPC)

Istituto di Psicologia e Psicoterapia Comportamentale e Cognitiva di Firenze (IPSICO)

Mindfulness-Based Cognitive Therapy per la depressione

*La mindfulness nella prevenzione
 delle ricadute nella depressione*

Creazzo (Vicenza) - Hotel Vergilius
 12-13 Marzo 2011

Prof. Mark Williams
 (Oxford, UK)



Contenuti

La Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) è un trattamento innovativo ed empiricamente validato messo a punto da tre illustri ricercatori di fama internazionale: Mark Williams, John Teasdale e Zindel Segal. Integrando strumenti di terapia cognitiva con la pratica e l'applicazione clinica della meditazione e di mindfulness, questo modello terapeutico rende consapevoli i pazienti di alcune modalità della mente che si attivano specificatamente nelle persone affette da disturbi dell'umore e che sono alla base dell'attivazione della patologia; nello stesso tempo li invita a sviluppare una nuova relazione più funzionale e quindi terapeutica verso gli stati interni (pensieri, emozioni e stati fisici).

I pazienti imparano a vedere i pensieri come semplici eventi mentali, innocui e impermanenti, indipendentemente dal loro contenuto e carica emotiva, senza avvertire il bisogno di giudicarli, fissarli o cambiarli, ma tenendoli in una dimensione di consapevolezza, ampia abbastanza da contenere aspetti opposti dello stesso pensiero.

Lo scopo di tale trattamento è addestrare i pazienti a una maggiore consapevolezza di emozioni, sensazioni fisiche e pensieri depressivi, decentrandosi da essi senza giudicarli, sperimentando che questi non sono la realtà oggettiva bensì il frutto di schemi mentali precoci che potrebbero portare alle ricadute depressive.

Ciò permette ai pazienti di non perdersi in rimuginii patologici e di essere liberi di sperimentare pensieri, emozioni e sensazioni fisiche senza bloccarli nella propria mente, lasciandoli scorrere, evitando così la ricaduta depressiva.

Questo workshop enfatizza l'importanza della pratica meditativa anche da parte del clinico ed integra la didattica alla parte esperienziale che include esercizi pratici, meditazioni, yoga consapevole e condivisioni in gruppo.

Sarà presente un interprete che effettuerà la traduzione consecutiva dell'intero workshop.

Mark Williams è professore di Psicologia Clinica e Direttore della Ricerca all'Università di Oxford. È considerato uno dei più autorevoli studiosi del Cognitismo clinico a livello internazionale. Gli studi del Prof. Williams in psicologia clinica e sperimentale sono focalizzati sulla comprensione dei processi psicologici che sono alla base della depressione e del comportamento suicidario, e sullo sviluppo di nuovi trattamenti psicologici. Autore di oltre un centinaio di pubblicazioni, è il fondatore, insieme a Zindel Segal e John Teasdale, della Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), un modello di trattamento, basato sulle ricerche dei tre autori, che integra strumenti di terapia cognitiva con la pratica e l'applicazione clinica della meditazione di Mindfulness. È anche coautore del libro "The Mindful Way Through Depression" (Guilford Press), un manuale di auto-aiuto sull'utilizzo della mindfulness per coloro che soffrono di depressione o distimia ed è Editor e autore di diversi libri sulla Psicoterapia Cognitiva. È direttore dell'Oxford Mindfulness Center, un centro internazionale di eccellenza, fondato per sviluppare le potenzialità degli approcci basati sulla mindfulness nel campo della salute mentale e fisica e per promuovere il benessere delle persone all'interno del loro mondo lavorativo e familiare.



Il seminario è a numero chiuso ed è richiesta l'iscrizione.

Sono stati richiesti i crediti ECM per psicologi, medici, infermieri ed educatori.

Costo: € 200+IVA (tot. € 240)

Sconti:

Soci Is.I.Mind 20%

Studenti di scuole patrocinate 50%

Studenti universitari e specializzandi 10%

Per iscriversi è necessario compilare ed inviare il modulo di iscrizione scaricabile dal sito:

www.istitutomindfulness.com

Orari

12 marzo: 10:00-19:00

13 marzo: 9:00- 18:00

Hotel Vergilius, Via Carpaneda
 36051 Creazzo (Vicenza)

ITALY

Tel: +39 0444 165777

www.vergilius.it

Come arrivare

In auto: uscita "Vicenza Ovest" autostrada A4 Milano-Venezia (10 minuti) verso Creazzo.

In treno: dalla stazione ferroviaria di Vicenza si può prendere l'autobus n° 12-14. Ferma a Creazzo.