### Mindfulness Psicosomatica

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 12

Certificazioni: Open Badge Mindfulness Psicosomatica – riconosciuto da Federmindfulness

Attestato: Mindfulness Psychosomatic Trainer

Destinatari:

La formazione è aperta a:

- Psicologi;

- Medici;

- Psicoterapeuti;

- Operatori sanitari;

- Operatori del benessere

Modalità di erogazione: RES, in aula

Programma del corso:

I numerosi studi e le ricerche nel campo della Psicobiologia prima e della PNEI – Psico Neuro Endocrino Immunologia poi, hanno permesso di comprendere come siano i sistemi cosiddetti “memoria stato-dipendente” del Sistema Limbico a costruire la nostra esperienza emotiva e di conseguenza i nostri modelli automatici di risposta relazionale. Queste memorie, legate alle esperienze vissute, si sedimentano nel corpo secondo un modello “dicotomico” di piacere/dispiacere, le cosiddette “emozioni nucleari”. L’esistenza di 2 forme di autoconsapevolezza, quella razionale e quella corporea, grazie alle ricerche in neuroscienze, impone quindi l’integrazione di questi 2 mondi in un nuovo paradigma psicosomatico.

Il programma Mindfulness Psicosomatica, che nasce dai riferimenti neuroscientifici nella ricerca PNEI, si rivolge a adolescenti e adulti ed è finalizzato all’integrazione delle emozioni che somatizzano nel corpo in aree di significato psicosomatico specifico. L’insorgenza di un disagio che si materializza sulla pelle, nelle contratture muscolari, in una serie di problematiche apparentemente senza causa, tutto questo può essere indirizzato risalendo dal corpo verso la stabilizzazione di quelle emozioni primarie o nucleari che non sono state correttamente elaborate.

Il programma prevede due fasi consecutive: la prima fase è composta da tecniche psico-motorie ed energetiche di preparazione e centratura allo “stato mindfull” del professionista, che integrano le conoscenze energetiche del sistema Mente/Corpo derivanti dal paradigma della Medicina Integrata; la seconda fase propone tecniche mirate di mindfulness psicosomatica con particolare attenzione ai sistemi d’organo e ai loro significati psicosomatici. Il programma può essere utilizzato dal singolo oppure dal gruppo e prevede momenti di condivisione esperienziale.

COMPETENZE ACQUISITE

Capacità di condurre sessioni singole o in gruppo, con attenzione agli aspetti emotivi e corporei del benessere.

SBOCCHI LAVORATIVI

L’allievo potrà utilizzare le competenze apprese nel settore pubblico e privato, in strutture ed enti dove gli obiettivi siano la prevenzione e la promozione della salute e del benessere.

METODOLOGIA DIDATTICA

Il corso verrà svolto a Fiesole, uno dei sobborghi più esclusivi di tutta Firenze. Verranno alternati momenti teorici con attività pratiche e a tutti i partecipanti verranno fornite le slides utilizzate dal docente e una dispensa con le teorie di riferimento e gli esercizi pratici appresi.

Calendario:

18 maggio 2024 ore 9.00 – 18.99

19 maggio 2024 ore 9.00 - 13.00

Contatti:

Mail: [segreteria@uniateneo.it](mailto:segreteria@uniateneo.it)

Link al corso: <https://www.uniateneo.it/formazione/mindfulness-psicosomatica-1>