



LIVELLO AVANZATO

Mindfulness Clinica e Gruppoanalisi

UNO STRUMENTO UTILE NELL'ELABORAZIONE DEL TRAUMA

UN SOSTEGNO ALL'OPERATORE COINVOLTO IN UNA RELAZIONE D'AIUTO

Il Livello avanzato del corso Mindfulness Clinica e Gruppoanalisi è un percorso per terapeuti e operatori che lavorano nel campo delle relazioni di aiuto ed è conseguente di un lavoro di integrazione e sistematizzazione svolto dalle dott.sse Saura Fornero, Luisella Pianarosa, Mara Romaniello, insieme alla dott.ssa Gabriella Bertino.

Il corso nasce dall'esperienza maturata con l'attivazione di due corsi base, nel 2015 e nel 2016, in continuità con tale impianto formativo con l'intento di tenere insieme Gruppoanalisi e Mindfulness Clinica.

Meditare è fare luce sulla propria realtà interiore, è imparare a tornare a se stessi, al qui e ora, è ritornare alla mente originaria intatta e incondizionata, proprio come bambini ancora liberi dai condizionamenti e dalle sovrastrutture.

Praticare la presenza mentale vuol dire affidarsi al potere incredibile dei propri sensi, alla capacità intrinseca dell'uomo di fare esperienza attraverso il mondo sensoriale, il mondo percettivo, il mondo della mente.

Essere in uno stato di mindfulness è unire il proprio panorama interiore con il mondo esteriore, è riuscire a essere presenti sul palcoscenico della vita in una profonda e continua integrazione tra l'esperienza, il modo in cui l'esperienza è vissuta, e la sua rielaborazione e trasformazione.

Questa qualità acquista un valore particolare quando ci avviciniamo a persone traumatizzate o che sono in una condizione di sofferenza sia fisica che psichica.

Diventa fondamentale sviluppare e rafforzare le pratiche di Mindfulness per sostenere nei pazienti il processo di rielaborazione e integrazione del trauma nella vita quotidiana e per proteggere se stessi a possibili traumatizzazione vicarie.

L'intento della Mindfulness è di "consentire ai pensieri e ai sentimenti difficili (e alle sensazioni corporee e ai movimenti) semplicemente di esserci, di portare una benevola consapevolezza ad essi, di adottare nei loro confronti un atteggiamento più di benvenuto che di una necessità di risolvere."

(Segal Williams &Teasdale 2002)

"Questa osservazione consapevole e non giudicante ha un effetto positivo sul funzionamento cerebrale"

(Davison et al 2003)

Scopo della formazione di Livello avanzato di *Mindfulness clinica e Gruppoanalisi* è offrire strumenti di interventi basati sulla Mindfulness per gestire, sostenere e aiutare il lavoro dei pazienti sul Trauma.

Ampio spazio sarà dato sia ai bisogni di protezione e sicurezza dell'operatore coinvolto in un relazione d'aiuto che ai bisogni di sicurezza e protezione del paziente nel delicato viaggio nel mondo della Trauma, della malattia, del dolore/sofferenza.

Partendo dalla comprensione dell'influenza delle esperienze traumatiche sulla mente, sul cuore e sul corpo, verranno analizzate e sperimentate tecniche Mindfulness per la regolazione affettiva, l'integrazione degli aspetti dissociati dell'esperienza, il superamento di sensazioni di impotenza o stati di ansia generalizzata, con l'obiettivo di facilitare la re-integrazione delle connessioni umane e la ricostruzione di uno stato di sicurezza e benessere intrinseco.

Il corso permetterà di rafforzare e di migliorare le proprie competenze professionali nel raggiungimento di uno stato di stabilità interiore, di capacità concentrativa e di comprensione ed azione nel campo relazionale e comunicativo; permetterà di acquisire tecniche per facilitare la relazione empatica e l'elaborazione delle emozioni sia come coadiuvante di processi terapeutico assistenziali che come prevenzione del burn out.

Il corso sosterrà e consoliderà la capacità del gruppo di lavoro di fare squadra, di essere uno spazio di ricerca, di incontro e confronto, di essere un campo di sostegno reciproco.

Obiettivi di questo percorso

Sviluppo delle abilità fondamentali che generano la condizione di Mindfulness per:

- creare uno spazio di consapevolezza dei propri processi interni: mente, corpo e cuore.
- agire nel processo terapeutico attraverso la propria abilità di essere in uno stato di Mindfulness.
- creare un campo stabile e sicuro che possa accogliere e contenere la sofferenza.
- creare un campo di ascolto profondo.
- creare un campo di nutrimento e di cura del sé ferito.
- offrire strumenti concreti per sostenere e rafforzare il processo di guarigione.
- sviluppare la capacità di cogliere i movimenti relazionali e energetici presenti nel campo.

Programma specifico

Mindfulness nella relazione

Partendo dalle basi dello sviluppo della consapevolezza del momento presente e dalla pratica meditativa, sarà dato ampio spazio a:

- ⌚ lavoro sulle risorse e sui propri punti di forza attraverso momenti di pratica meditativa
- ⌚ riconoscimento dei confini relazionali con se stessi, con l'altro e al riconoscimento delle proprie strategie naturali di difesa, e del loro valore protettivo.
- ⌚ presa di coscienza degli organizzatori centrali dell'esperienza corporeo-relazionale.
- ⌚ riconoscimento e sostegno del processo in divenire, allo sviluppo delle risorse, e all'incontro con il bambino interiore.
- ⌚ sviluppo e consolidamento degli ingredienti fondamentali per il lavoro sul campo: valore della presenza che si genera dal contatto e dal risuonare con l'altro e con se stessi.
- ⌚ valore trasformativo del processo della consapevolezza, che nel suo dare luce e forma all'esperienza presente genera movimento, trasformazione e cambiamento.
- ⌚ lavoro sul campo interattivo relazionale, riconoscendo il bisogno intrinseco di accettazione, sostegno, nutrimento e trasformazione.
- ⌚ sviluppo della consapevolezza "sentita" dei bisogni e dei movimenti presenti nel campo interpersonale e relazionale, offrendo un'autentica presenza all'altro in un processo che parte dall'accettazione all'accoglienza favorendo il naturale movimento trasformativo della sofferenza.
- ⌚ esplorazione e interiorizzazione dei quattro stati del cuore: equanimità, amorevole gentilezza, compassione, gioia compartecipe, base fondamentale per offrire un cuore aperto ad accogliere la sofferenza e creare le condizioni per un processo trasformativo.

- 🕒 lavoro all'interno di un gruppo composto da gruppoanalisti e operatori che lavorano nei gruppi, come esperienza delle potenzialità del gruppo arricchito della qualità della presenza mentale e della consapevolezza non giudicante.

L'attività, della durata complessiva di 32 ore, si svolgerà come da calendario indicato presso **Spazio P.M.R. in via Balestrieri 18/28, Torino, www.spaziop.m.r.it** .

L'iscrizione va effettuata entro il 10 settembre via mail; **il versamento sarà da effettuarsi successivamente alla conferma dell'iscrizione da parte della segreteria organizzativa.**

Il contributo all'iniziativa è di **350,00 euro** da versare sul conto intestato a:

A.P.R.A.G.I.

IBAN IT15T0335901600100000016978 c/o Banca Prossima.

specificando nella causale nome e cognome e scrivendo:

Livello avanzato: Mindfulness Clinica e Gruppoanalisi 2018

Date incontri: due week end intensivi (32 ore)

22-23 settembre, ore 9-18

6-7 ottobre, ore 9-18

Numero partecipanti massimo 22

Criteri partecipazione:

- 🕒 **Corso di Mindfulness e Gruppoanalisi, livello base**
- 🕒 **corso introduttivo di Mindfulness Clinica**
- 🕒 **corso di Mindfulness Clinica**

Nel caso il richiedente non abbia i titoli richiesti, la sua partecipazione dovrà essere valutata dalle docenti.

Non sono previsti CREDITI ECM.

Docenti

Dott.ssa Luisella Pianarosa

Psicologa, psicoterapeuta, gruppoanalista, praticitioner EMDR, esperta in Mindfulness e Clinical Mindfulness (Core Process psychotherapy), Responsabile Ambulatorio Nuove Dipendenze DPD ASL TO1, socia APRAGI.

Dott.ssa Giuliana Gallicchio

Psicologa, psicoterapeuta, specialista in psicologia clinica, esperta in Mindfulness e Clinical Mindfulness (Core Process psychotherapy), Body Affective Mindfulness, convenzionata presso il Dipartimento di Salute Mentale dell'ASL Città di Torino e presso il Servizio di Psicologia dell'ASL TO 3.

Per informazioni contattare

Luisella Pianarosa 3284862403 luisella.pianarosa@libero.it

Per iscrizioni contattare

Marco Chiantore 3479251881 marco.chiantore@gmail.com