



Corso base di Mindfulness gruppoanalitica

Percorso della durata di 32 ore

SEDE

SPAZIO PMR

Via Balestrieri 18/28 - TORINO

50 CREDITI ECM

per tutte le professioni sanitarie

Descrizione

La Mindfulness, come pratica di consapevolezza e presenza mentale, affonda le sue radici nelle tradizioni contemplative buddiste e si è diffusa negli anni settanta grazie ad un medico statunitense (J. Kabat-Zinn), che ha integrato le pratiche di meditazione orientali con le moderne tecniche mediche e psicoterapeutiche.

Si è poi via via sviluppata negli anni Novanta e si è progressivamente diffusa fino ai nostri giorni, dapprima in ambito cognitivista e in seguito nel campo clinico e psicoterapeutico allargato: essa si dimostra un importante strumento di stabilizzazione emotiva, che favorisce nella pratica la possibilità di aumentare la capacità di riconoscere, tollerare e modulare le emozioni ed i loro equivalenti corporei. Essere in uno stato di Mindfulness vuol dire portare un'attenzione focalizzata, intenzionale e non giudicante, all'esperienza del momento presente, osservando e cogliendo la propria esperienza in divenire a livello delle sensazioni, delle emozioni, dei pensieri. Lo sviluppo della capacità di sintonizzarsi con il tempo presente permette di lavorare sulla costruzione di un senso di stabilità e sicurezza, da cui diventa possibile guardare al mondo delle cose, delle persone e delle relazioni, senza esserne travolti.

La Mindfulness si dimostra preziosa nella relazione di aiuto, in particolare in riferimento alle aree segnate da traumatizzazione e trascuratezza emotiva, fonti di profonda e duratura sofferenza, a





partire dai traumi dell'attaccamento con disregolazione emotiva fino al trattamento dei disturbi post-traumatici complessi. Si è rivelata inoltre particolarmente utile per gli operatori nell'ambito

della relazione di aiuto, in quanto favorisce la possibilità di ascoltare autenticamente i pazienti senza essere contagiati e sopraffatti dalle emozioni spesso pesanti che comunicano.

La tecnica e la teoria della tecnica psicodinamiche in Gruppoanalisi pongono al centro di ogni decisione terapeutica la relazione tra il terapeuta e il paziente, costantemente "letta" nel qui e ora della relazione stessa, e La Mindfulness Clinica rende possibile un utilizzo ancora più fine della relazione, perché forma ad ascoltarsi per poter ascoltare e, dunque, stare in relazione. Inoltre, gli studi neuroscientifici sviluppatasi in questi ultimi anni continuano a fornire importanti conferme anche strumentali sia alla Mindfulness sia ai fondamenti della Gruppoanalisi e sostanziano anche teoricamente la loro integrazione.

Sia la Gruppoanalisi che la pratica rigorosa della Mindfulness Clinica si prendono cura, attraverso l'attenzione e l'ascolto di sé e dell'altro, della qualità della relazione, ed entrambe si possono sperimentare e apprendere in gruppo e attraverso il gruppo.

Questa constatazione ha portato negli ultimi anni l'Apragi a sviluppare una specifica modalità di pratica, la Mindfulness Gruppoanalitica, nella quale si integrano le pratiche Mindfulness classiche con la condivisione tra i partecipanti in un assetto di gruppo gruppoanaliticamente condotto, nel quale la comunicazione risulta arricchita dalla qualità della presenza mentale e della consapevolezza non giudicante. Tale modalità di esperienza viene attualmente utilizzata in gruppi piccoli, mediani e allargati, come momento iniziale e conclusivo del lavoro di gruppo.

Obiettivi formativi:

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

- creare un campo gruppale accogliente e non giudicante.
- creare uno spazio di consapevolezza dei propri processi interni: mente, corpo e cuore.
- 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.
- proteggersi dalla sofferenza dell'altro.

50 CREDITI ECM per tutte le professioni sanitarie

Psicologo, Psicoterapeuta, Medico, Medico Psichiatra, Neuropsichiatra, Infermiere, Educatore, Operatore Socio Sanitario.





CALENDARIO DEGLI INCONTRI

Sabato 11.04.2026	9-13	Venerdì 05.06.2026	9-13
Venerdì 24.04.2026	9-13	Venerdì 19.06.2026	9-13
Sabato 30.05.2026	9-18	Sabato 04.07.2026	9-18

Conducono le sessioni

Dott.ssa Luisella Pianarosa, psicologa, psicoterapeuta, gruppoanalista. Practitioner EMDR e Flash Technique, Formatrice in Mindfulness Clinica. Neurotrainer Advanced Neurofeedback Dinamico non lineare. Socia Apragi.

Dott.ssa Mara Romaniello, psicologa, psicoterapeuta, gruppoanalista, socia Apragi. Dirigente Psicologa presso la S. C. Psicologia Aziendale dell'Asl Città di Torino, svolge la sua attività presso il Dipartimento Integrato delle Dipendenze, SSD Alcologia. Si occupa di trattamenti individuali e di gruppo e di percorsi di prevenzione presso scuole secondarie di secondo grado nel territorio torinese.

Conduce gruppi di Mindfulness per pazienti e per operatori.

Dott.ssa Saura Fornero, psicologa, psicoterapeuta gruppoanalista, Practitioner EMDR e Flash Technique, Neurotrainer Advanced Dynamical Neurofeedback® NeuroOptimal®, formata in Mindfulness Clinica, socia fondatrice Associazione e Centro Clinico di Psicologia e Psicoterapia Nexus, socia APRAGI, socia fondatrice Associazione RiD- Rimediare in Dialogo.

ISCRIZIONE

<https://www.ikosecm.it/corso.php?preview=1&cid=1192>



IKOS S.r.l.

Via Legnano 26, 10128 Torino Tel. +39011.377717 Fax. +39011.3806229

www.ikosformazione.it

www.ikosecm.it

COSTI

Professionisti sanitari	€ 360 IVA compresa
Soci APRAGI e Soci ASSOCIAZIONI FEDERATE COIRAG ETS	€ 330 IVA compresa
Iscritti al Registro degli Specializzati COIRAG ETS Professionisti sanitari senza ECM	€ 300 IVA compresa

PER INFORMAZIONI

Dott.ssa Luisella Pianarosa luisella.pianarosa@gmail.com
info@apragi.it



A.P.R.A.G.I. Associazione per la Ricerca e la Formazione in Psicoterapia Individuale, di Gruppo e Analisi Istituzionale
Sede legale: C.so Massimo D'Azeglio 49 - 10126 Torino. Cod. Fisc. 97516070014 – P. IVA 08076800013

www.apragi.it

