

CORSO ONLINE DI MINDFUL SELF-COMPASSION COME PRENDERSI CURA DI SÉ STESSI

Prendersi cura degli altri fa bene anche a sé stessi, anche se a volte trasliamo il desiderio profondo di essere accolti proprio prendendoci cura degli altri. Quando questo viene fatto con il cuore è meraviglioso, sapere offrire la gentilezza e la consolazione che serve al momento giusto.

Ma riusciamo a farlo con noi stessi quando siamo in difficoltà?

Siamo in grado di incontrare il nostro bisogno profondo di cure e connessione?

Settembre
Novembre
2021

Con la Mindful Self-Compassion possiamo imparare a portarci attenzione, vicinanza, affetto e comprensione.

Questa attitudine può essere infatti appresa, allenata e sviluppata.

Con la MSC impariamo quindi a prenderci cura di noi stessi.

Che cos'è l'MSC?

Mindful Self-Compassion è un protocollo ideato da Kristine Neff e Christopher Germer, con lo scopo di scoprire e coltivare la capacità di essere gentili e compassionevoli con sé stessi.

Il programma è studiato e testato da parecchi anni.

La letteratura scientifica è concorde nell'affermare che la Self-Compassion promuove il benessere psichico, incrementa la capacità di gestire stress ed emozioni difficili, e di intraprendere e consolidare abitudini salutari. Infine, la Self-Compassion aiuta a vivere relazioni interpersonali più solide e soddisfacenti, e aumenta la motivazione personale e la capacità di essere efficaci e intraprendenti nelle scelte di vita.



CORSO ONLINE DI MINDFUL SELF-COMPASSION COME PRENDERSI CURA DI SÉ STESSI

INFORMAZIONI SUL CORSO

Impegno richiesto ai partecipanti:

Durante gli incontri verrà dato ampio spazio alla pratica della meditazione ed alla condivisione dell'esperienza, con la guida e il sostegno dell'istruttore.

I partecipanti sono invitati a dedicare del tempo per le pratiche di meditazione anche a casa, ciò costituisce parte fondamentale del programma.

Non è richiesta alcuna conoscenza o esperienza pregressa di meditazione.

Materiale fornito:

A tutti i partecipanti sarà fornito il materiale per gli esercizi da fare a casa, indicazioni di approfondimento e file audio con meditazioni guidate.

Com'è strutturato il programma, date e orari:

Sono previsti dieci incontri online, di gruppo, con cadenza settimanale della durata di 2 ore e 30 minuti. Il corso inizierà martedì 14 settembre 2021 alle ore 19.45 e proseguirà per i successivi 9 martedì alla stessa ora. La conclusione del programma è prevista il 26 novembre 2021.

Costo

300€ comprensivo di materiale didattico e audio delle meditazioni.

Il corso sarà tenuto da:

Dott. Paolo Scocco

Psichiatra, Psicoterapeuta e Insegnante di Mindful Self-Compassion

Dott.ssa Cinzia Orlando

Psicologa, Psicoterapeuta e Insegnante di Mindful Self-Compassion e MBSR

Contatti:

Per programmare un colloquio individuale di conoscenza (incluso nel costo del corso) e per ulteriori info scrivere a cinziaorlando@centromindfulness.info

Sede degli incontri:

Piattaforma ZOOM

