



**MEDITAZIONE PER PSICOLOGI**  
**“TEORIE, TECNICHE E STRUMENTI DI MEDITAZIONE**  
**PER IL BENESSERE PSICOLOGICO”**

**8 - 9 - 22 OTTOBRE 2016**

**SEDE: Regina del Mare Resort, Viale del Tirreno, 82 - Tirrenia (PI)**

**Costo:** 286.89 euro + IVA

**Link iscrizione** <http://www.briefingstudio.it/index.php/eventi-in-programma?task=eventi&id=216&f=prossimi>

**Ore formative:** 24

**Numero partecipanti:** 15

**Figura professionale:** Psicologi

**Crediti:** 35 ECM

**Responsabile Scientifico:** Dott.ssa Fiorella Chiappi - Psicologa - Psicoterapeuta libero professionista

**Docenti:** Dott.ssa Francesca Caputo, Dr.ssa Da Pozzo Eleonora, Prof. Angelo Gemignani, Dr. Matteo Toscano, Dr.ssa Stefania Vincenzi

**Obiettivo formativo:** Contenuti tecnico-professionali (conoscenze e competenze) specifici di ciascuna professione, di ciascuna specializzazione e di ciascuna attività ultraspecialistica. Malattie rare. (18)

**Razionale:**

Le crescenti evidenze, empiriche, dell'efficacia delle pratiche meditative per la salute psico-fisica e per il benessere psicologico nei diversi contesti applicativi, da quelli clinici, del sostegno o psicoterapeutici, a quelli riabilitativi, di gruppo ed educativi così come quelli organizzativi, richiede ai professionisti Psicologi la conoscenza delle caratteristiche basilari della meditazione.

L'esperienza delle pratiche meditative su di sé, utilizzando metodologie attive di formazione e scientificamente fondate, con il confronto del gruppo dei pari sugli effetti da esse prodotte, consente di apprendere i fondamentali della meditazione per poterla applicare in maniera consapevole e critica nei differenti contesti dell'operare professionale e per supportare il proprio lavoro quotidiano.

**Obiettivi:**

Far acquisire ai professionisti Psicologi le competenze operative di meditazione e mindfulness per la promozione della salute psicofisica e del benessere psicologico.



## PROGRAMMA

### **PRIMA GIORNATA** **Sabato 8 Ottobre 2016**

**09.00 - 09.15** Registrazione dei partecipanti

**09.15 - 09.30** *Saluti di Benvenuto*

**09.30 - 10.30**

Le basi biologiche della meditazione - *Eleonora Da Pozzo*

**10.30 - 11.30**

L'efficacia della meditazione per il benessere psicologico nei diversi contesti applicativi  
*Matteo Toscano*

**11.30 - 12.30**

Psicofisiologia della meditazione e della Mindfulness - *Angelo Gemignani*

**12.30 - 13.30**

Tecniche e strumenti di meditazione.

*Warming up.* Le respirazioni, la respirazione diaframmatica e la respirazione circolare  
*Francesca Caputo - Stefania Vincenzi*

**13.30 - 14.30** Pausa

**14.30 - 16.30**

Tecniche e strumenti di meditazione. La respirazione circolare, la tecnica del Disegno e la restituzione dei vissuti nei diversi contesti applicativi

*Francesca Caputo - Stefania Vincenzi*

**16.30 - 18.30**

Tecniche e strumenti di meditazione

Meditazione e respirazione: lavoro in gruppo sulle esperienze vissute. Il Diario Onirico

*Francesca Caputo - Stefania Vincenzi*

**18.30** Chiusura I Giornata



**SECONDA GIORNATA**  
**Domenica 9 Ottobre 2016**

**09.00 - 11.00**

Tecniche e strumenti di meditazione. Analisi dei contenuti del Diario Onirico e lavoro in gruppo  
*Francesca Caputo - Stefania Vincenzi*

**11.00 - 13.00**

Tecniche e strumenti di meditazione: meditazione No Dimension  
*Francesca Caputo - Stefania Vincenzi*

**13.00 - 14.00** Pausa

**14.00 - 16.00**

Tecniche e strumenti di meditazione: meditazione Kundalini  
*Francesca Caputo - Stefania Vincenzi*

**16.00 - 17.00**

Meditazione, modelli teorici e Mindfulness  
La meditazione come strumento di autoanalisi e di autoaiuto per lo psicologo  
Stefania Vincenzi

**17.00 - 18.00**

Esercitazioni sugli Homeworks - Stefania Vincenzi

**18.00** Chiusura Il Giornata



**TERZA GIORNATA**  
**Sabato 22 Ottobre 2016**

**09.30 - 11.30**

Lavoro in gruppo sugli Homeworks - *Matteo Toscano - Stefania Vincenzi*

**11.30 - 13.30**

Tecniche e strumenti di meditazione. Meditazione e Mindfulness. Esercitazioni  
*Francesca Caputo - Stefania Vincenzi*

**13.30 - 14.30** Pausa

**14.30 - 16.30**

Tecniche e strumenti di meditazione. Meditazione e Mindfulness. Esercitazioni  
*Francesca Caputo - Stefania Vincenzi*

**16.30 - 18.30**

Tecniche e strumenti di meditazione. Lavoro di gruppo sulle pratiche sperimentate e contestualizzazioni applicative - *Francesca Caputo - Stefania Vincenzi*

**18.30** Chiusura dei lavori – *Test valutazione apprendimento*

**18.40** Consegna degli Attestati di partecipazione al Corso

**FACULTY**

**Dott.ssa Francesca Caputo** Psicologa Psicoterapeuta, Dirigente AUSL Nord - Ovest, Ambito Territoriale di Massa e Carrara

**Dott.ssa Fiorella Chiappi** - Psicologa - Psicoterapeuta Libero professionista - Livorno

**Dott.ssa Eleonora Da Pozzo** Ricercatrice in Biochimica, Università di Pisa

**Prof. Angelo Gemignani** Presidente del Consiglio del Corso di Laurea in Psicologia, Univ. di Pisa

**Dott. Matteo Toscano** Psicologo in ambito del lavoro e delle organizzazioni, Borsista presso AUSL Nord - Ovest, Ambito Territoriale di Massa e Carrara, Ufficio Relazioni con il Personale - Viareggio

**Dott.ssa Stefania Vincenzi** Psicologa Psicoterapeuta - Livorno