



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