



WEBINAR SPECIALISTICO

LA MINDFULNESS E I SUOI PROTOCOLLI: TEORIA E PRATICA

7 Novembre 2020 - ore 10.00 - 19.00

- ▶ Il programma **Mindfulness Based Stress Reduction** (MBSR) è un protocollo clinico ideato da Jon Kabat-Zinn e attuato dal 1979 presso il Medical Center dell'Università del Massachusetts ed esportato in un vasto numero di ospedali, centri, istituti, associazioni e studi negli Stati Uniti e in ogni parte del mondo.
- ▶ Il **protocollo MBSR** mira alla riduzione dello stress, insegnando a riconoscerne la fonte e a rispondere agli stimoli anziché evitarli o reagire impulsivamente e automaticamente. Inoltre, aiuta a sedimentare e sostenere abitudini di vita più salutari: una corretta alimentazione, esercizio fisico regolare e buone abitudini per conciliare il sonno e mantenere il giusto ritmo sonno-veglia. In questo workshop si passeranno in rassegna i fondamenti teorici del protocollo, insieme a una parte esperienziale di alcune delle pratiche di meditazione formale previste.

ANTONELLA MONTANO



Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale, è fondatrice e direttrice dell'Istituto A.T. Beck, docente e supervisore dell'AIAMC - Associazione Italiana di Analisi e Modificazione del Comportamento. Certified trainer, consultant, speaker e supervisor dell'ACT - Academy of Cognitive Therapy, è fondatrice e presidente della Onlus Il Vaso di Pandora. MBSR teacher, Expert Yoga Trauma teacher certificata Yoga Alliance®, è Membro dell'International Association of Cognitive Psychotherapy (IACP), e dell'European Society for Trauma and Dissociation (ESTD).



Centro Internazionale di Psicologia e
Psicoterapia Strategica
segreteria@cipps.it | www.cipps.it

Il webinar si terrà online su piattaforma
zoom, è gratuito e riservato a laureandi e
laureati in psicologia e medicina.