



Mindfulness Clinica relazionale Livello avanzato

Questo percorso è rivolto alle persone che lavorano nel campo delle relazioni di aiuto e vogliono avvicinarsi all'utilizzo delle Tecniche meditative nel lavoro terapeutico.

Acquisire l'abilità di essere centrati è un elemento fondamentale nella costruzione di uno spazio terapeutico che accolga, sostenga, l'altro nel suo percorso trasformativo che parte dalla sofferenza per giungere al benessere intrinseco.

Il campo relazionale che si crea nella dimensione di aiuto e di ascolto diventa parte integrante della dimensione terapeutica, con un'azione potente di contenimento ma anche di risveglio di infinite possibilità trasformative di cambiamento.

Sviluppare uno stato di calma interiore che genera stabilità ed equilibrio diventa fondamentale per essere consapevoli di ciò che sta avvenendo nel momento presente, passo dopo passo, attimo dopo attimo, influenzando in modo attento gli interventi nella relazione.

La Mindfulness è un sostegno nella pratica terapeutica.

È fondamentale nella pratica terapeutica acquisire l'abilità di essere in uno stato di Mindfulness e generare l'energia della consapevolezza, per offrire uno spazio stabile e calmo che possa accogliere la sofferenza, che possa nutrire, che possa sostenere il processo di guarigione della persona che sta chiedendo un aiuto e un sostegno.

È importante guidare le persone sul sentiero della consapevolezza perché è il primo passo per lasciar andare i comportamenti automatici, le vecchie abitudini, per creare un confine tra il sé profondo e l'ego, per costruire una base sicura e stabile da cui guardare le difficoltà e il dolore, per attivare le risorse interne che permettono la ristrutturazione delle esperienze negative fonte di sofferenza



***La Mindfulness:
un aiuto all'elaborazione del trauma
un sostegno all'operatore coinvolto in
una relazione d'aiuto***

Meditare è fare luce sulla propria realtà interiore, è imparare a tornare a se stessi, al qui e ora, è ritornare alla mente originaria intatta e incondizionata, proprio come bambini ancora liberi dai condizionamenti e dalle sovrastrutture.

Praticare la presenza mentale vuol dire affidarsi al potere incredibile dei propri sensi, alla capacità intrinseca dell'uomo di fare esperienza attraverso il mondo sensoriale, il mondo percettivo, il mondo della mente.

Essere in uno stato di mindfulness è unire il proprio panorama interiore con il mondo esteriore, è riuscire a essere presenti sul palcoscenico della vita in una profonda e continua integrazione tra l'esperienza, il modo in cui l'esperienza è vissuta, e la sua rielaborazione e trasformazione.

Questa qualità acquista un valore particolare quando ci avviciniamo a persone traumatizzate o che sono in una condizione di sofferenza sia fisica che psichica.

Diventa fondamentale sviluppare e rafforzare le pratiche di Mindfulness per sostenere nei pazienti il processo di rielaborazione e integrazione del trauma nella vita quotidiana e per proteggere se stessi a possibili traumatizzazione vicarie..

*L'intento della Mindfulness è di "consentire ai pensieri e ai sentimenti difficili (e alle sensazioni corporee e ai movimenti) semplicemente di esserci, di portare una benevola consapevolezza ad esse, di adottare nei loro confronti un atteggiamento più di benvenuto che di una necessità di risolvere."
(Segal Williams & Teasdale 2002)*

"Questa osservazione consapevole e non giudicante ha un effetto positivo sul funzionamento cerebrale" (Davison et al 2003)

Scopo di questa formazione: livello avanzato di Mindfulness clinica, è di offrire strumenti di interventi basati sulla Mindfulness per gestire, sostenere e aiutare il lavoro dei pazienti sul Trauma.

Ampio spazio sarà dato sia ai bisogni di protezione e sicurezza dell'operatore coinvolto in un relazione d'aiuto che ai bisogni di sicurezza e protezione del paziente nel delicato viaggio nel mondo della Trauma, della malattia, del dolore/sofferenza.

Partendo dalla comprensione dell'influenza delle esperienze traumatiche sulla mente, sul cuore e sul corpo, verranno analizzate e sperimentate tecniche Mindfulness per la regolazione affettiva, l'integrazione degli aspetti dissociati dell'esperienza, il superamento di sensazioni di impotenza o stati di ansia generalizzata, con l'obiettivo di facilitare la re-integrazione delle connessioni umane e la ricostruzione di uno stato di sicurezza e benessere intrinseco..

Il corso permetterà di rafforzare e di migliorare le proprie competenze professionali nel raggiungimento di uno stato di stabilità interiore, di capacità concentrativa e di comprensione ed azione nel campo relazionale e comunicativo; permetterà di acquisire tecniche per facilitare la relazione empatica e l'elaborazione delle emozioni sia come coadiuvante di processi terapeutico assistenziali che come prevenzione del burn out.

Il corso sosterrà e consoliderà la capacità del gruppo di lavoro di fare squadra, di essere uno spazio di ricerca, di incontro e confronto, di essere un campo di sostegno reciproco.



Obiettivi di questo corso

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

- creare uno spazio di consapevolezza dei propri processi interni: mente, corpo e cuore.
- agire nel processo terapeutico attraverso la propria abilità di essere in uno stato di Mindfulness.
- offrire all'altro una base sicura e solida.
- 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.
- offrire strumenti concreti per sostenere e rafforzare il processo di guarigione.
- Dare forza e valore al potere dell'interconnessione e del campo relazionale

Programma specifico

Partendo dalle basi dello sviluppo della consapevolezza del momento presente e dalla pratica meditativa, sarà dato ampio spazio:

- al riconoscimento dei confini relazionali con se stessi, con l'altro e al riconoscimento delle proprie strategie naturali di difesa, e del loro valore protettivo.
- alla presa di coscienza degli organizzatori centrali dell'esperienza corporeo-relazionale,
- al riconoscimento e sostegno del processo in divenire, allo sviluppo delle risorse, e all'incontro con il bambino interiore.
- allo sviluppo e consolidamento degli ingredienti fondamentali per il lavoro sul campo: valore della presenza che si genera dal contatto e dal risuonare con l'altro e con se stessi,
- valore trasformativo del processo della consapevolezza che nel suo dare luce e forma all'esperienza presente genera movimento, trasformazione e cambiamento.
- al lavoro sul campo interattivo relazionale, riconoscendo il bisogno intrinseco di accettazione, sostegno, nutrimento e trasformazione.

- allo sviluppo della consapevolezza “sentita” dei bisogni e dei movimenti presenti nel campo interpersonale e relazionale, offrendo un autentica presenza all’altro in un processo che parte dall’accettazione all’accoglienza verso un movimento naturale trasformativo della sofferenza.
- all’esplorazione e all’interiorizzazione dei quattro stati del cuore: equanimità, amorevole gentilezza, compassione, gioia compartecipe, base fondamentale per offrire un cuore aperto ad accogliere la sofferenza e creare le condizioni per un processo trasformativo.

Date

Venerdì 16 novembre dalle 15 alle 19

Sabato 17 novembre dalle 9,30 alle 18

Sabato 1 dicembre dalle 9,30 alle 18

Domenica 2 dicembre dalle 9,30 alle 17,30

Sede: corso Belgio 52 Torino

Ai partecipanti verrà fornito materiale di supporto (CD) per la pratica individuale.

Costo 350 euro, è richiesto un acconto di 150 euro per formalizzare l’iscrizione.

Criteri partecipazione:

- corso di Mindfulness
- corso di Mindfulness Clinica base

Per informazioni contattare la Dott.ssa Bertino Gabriella al n. cell 3470526873

Email: bertino.gabri@gmail.com

Docente Dott.essa Bertino Gabriella

Psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale, supervisore della EMDR European Association. Formata presso il Karuna Institute (UK) in psicologia buddista.

Autorizzata dalle docenti del Karuna a tenere la formazione in Mindfulness relazionale: Foundation.

Ha una esperienza ultra decennale di pratica della mindfulness che ha appreso con la guida di grandi maestri, tra cui Kabat Zinn, e la insegna a sua volta in programmi di psicoterapia rivolti a persone sofferenti di problemi psicologici e fisici. Conduce gruppi di Mindfulness in vari ambiti.

Docente presso l’università di Torino per corsi di Mindfulness clinica.

Autrice del testo “Meditazioni, dalla Mindfulness una via pratica per la cura del corpo e della mente”.