

Corso Online di

MINDFUL SELF-COMPASSION

dal 19 maggio al 14 luglio 2021

IL CORSO È APERTO A TUTTI,

per Psicologi e Medici il corso MSC online rappresenta un prerequisito per accedere alla formazione successiva (MSC Teacher Training)



Dott.Simona Mirabella
Psicologa, Istruttrice Yoga
Educativo, Insegnante
Mindfulness e Mindful SelfCompassion



Dott.ssa Monica Minci
Psicologa-Psicoterapeuta
Costruttivista Relazionale,
Insegnante Mindfulness
Psicosomatica

Il programma di Mindful Self-Compassion (MSC), sviluppato grazie al contributo della ricerca pionieristica di Kristin Neff e all'esperienza clinica di Christopher Germer, offre la possibilità di esplorare e coltivare la gentilezza e la compassione per se stessi.

MSC insegna i principi e le pratiche fondamentali che consentono di rispondere ai momenti difficili della vita con gentilezza, cura e comprensione.



PROGRAMMA

Il corso nella sua versione online prevede:

N. 1 incontro di presentazione di 1 ora per conoscerci e familiarizzare con la piattaforma

N. 8 sessioni a cadenza settimanale, di 2 ore e

45 minuti, con pausa di 15 minuti per la cena

N. 1 sessione di RITIRO a metà percorso

CALENDARIO DEGLI INCONTRI

22	maggio	2021	h 19 – 20	
26	maggio	2021	h 19 – 21.45	
2	giugno	2021	h 19 – 21.45	
9	giugno	2021	h 19 – 21.45	
16	giugno	2021	h 19 – 21.45	
23	giugno	2021	h 19 – 21.45	
26	giugno	2021	h 11.30 – 15	
30	giugno	2021	h 19 – 21.45	
7	luglio	2021	h 19 – 21.45	
14	luglio	2021	h 19 – 21.45	



OBIETTIVI DEL INCONTRI

- ✓ affrontare le emozioni difficili con maggiore facilità
- ✓ motivarci con gentilezza piuttosto che con critiche
- ✓ coltivare atteggiamenti di comprensione verso noi stessi e gli altri
- ✓ praticare l'arte dell'assaporare e di apprezzare se stessi
- ✓ applicare pratiche di mindfulness e self-compassione nella quotidianità per vivere in armonia con se stessi e gli altri

MATERIALI

Sarà fornita una dispensa e creata un'aula virtuale a cui tutti i partecipanti potranno accedere per scaricare materiali, letture, esercizi a casa e file audio con meditazioni guidate.



ISCRIZIONE E COSTI

Il costo del corso MSC è di **300** €

Con iscrizione effettuata entro il 22 maggio 2021 pagherai solo **280** €

POSTI LIMITATI

Per iscriverti: compila il modulo online al link https://forms.gle/fpkM3zBQmMA8Juoi6, riceverai una mail con i riferimenti bancari per effettuare il bonifico, infine, invia la ricevuta del pagamento a iscrizioni@mindfulnessitalia.me

