

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Cognome _____ Nome _____ Prov. _____
Indirizzo _____ Città _____

Cap _____ Tel _____ Mail _____

Ai sensi del D.lgs. n. 196/2003, consento agli Studi Persea il trattamento dei presenti dati ai soli fini dello svolgimento del corso, anche con strumenti elettronici, nonché per eventuali comunicazioni di altre iniziative.

SI NO

Data _____ Firma _____



Studi PERSEA
Psicoterapia e Consulenza Psicologica



Studi
PERSEA
Psicoterapia e Consulenza Psicologica



Info e Iscrizioni

Dott.ssa Maria Antonietta Vitucci
Psicologa, Psicoterapeuta in Formazione
m.antoniettavitucci@studipersea.it
349 6334545

Dott.ssa Eleonora Cittadino
Psicologa
eleonoracittadino@studipersea.it
338 4251947

Via Romana, 228 - Loc. Arancio - 55100 Lucca

www.studipersea.it - info@studipersea.it

Tel. 0583 490440

MINDFULNESS Percorso Base

03 - 24
Novembre
2015

www.studipersea.it

MINDFULNESS

Percorso Base

03 - 24 Novembre 2015

La prospettiva della Mindfulness propone una nuova modalità per entrare in contatto intimo e profondo con le proprie esperienze e favorisce lo sviluppo di una particolare attenzione al proprio modo di percepirle, permettendo di rinnovare il consueto modo di reagire ad esse. Mindfulness è un termine anglosassone che in questo contesto significa "un particolare modo di prestare attenzione al momento presente, in modalità non giudicante e intenzionalmente". (Jon Kabat-Zinn).

A chi non è mai capitato di pensare continuamente a cosa è successo nel passato e a non riuscire a concentrarsi sul presente, oppure a non essere pienamente soddisfatti di ciò che si fa, a sentire la necessità di controllare tutto o di trovarsi sotto stress a lavoro?

La Mindfulness ci aiuta ad ascoltare ed accogliere i nostri pensieri e le nostre emozioni così come sono senza giudicarli, nè bloccarli consentendoci così di superare situazioni come quelle sopra descritte imparando a rimanere nel momento presente.

Prendere pieno contatto con il proprio essere ci permette di gestire le esperienze in maniera efficace interrompendo i comportamenti automatici messi in atto inconsapevolmente e promuovendo un atteggiamento più positivo verso se stessi.

PROGRAMMA

03 novembre | 18.45-20.00

"Imparo a stare con me stesso"

10 novembre | 18.45-20.00

"Lascio andare i miei pensieri come fossero nuvole"

17 novembre | 18.45-20.00

"Le emozioni nella mia testa"

24 novembre | 18.45-20.00

"Imparo a stare nel presente, lascio andare il passato e non ho paura del futuro"

INFORMAZIONI

La scheda di iscrizione, debitamente compilata e firmata, dovrà pervenire entro e non oltre il 27.10.2015 ai seguenti indirizzi:

m.antonieltavitucci@studipersea.it,

eleonoracittadino@studipersea.it

oppure consegnata a mano presso la segreteria degli **Studi PERSEA** in Via Romana, 441 - Lucca, nel seguente orario: dal Lunedì al Venerdì dalle 15.30 alle 18.30.

Il Percorso verrà attivato al raggiungimento di minimo 5 partecipanti e per un massimo di 10. Ai partecipanti ammessi, in base alla data di arrivo delle schede di iscrizioni, verrà data conferma una settimana prima dell'inizio.



OBIETTIVI

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Accogliere ed affrontare le situazioni difficili
- Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti

COSA FACCIAMO

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana

ORGANIZZAZIONE

- 4 incontri
- cadenza settimanale: martedì dalle 18.45 alle 20.00
- durata incontri: 1h e 15 minuti
- numero partecipanti: minimo 5 massimo 10
- costo percorso: 100 €

