

Sede

Gli incontri si tengono a Milano, via Bazzini 24 presso la Sede dell'Associazione Apeiron

Calendario

Durante l'anno si terranno 3 corsi di 8 incontri ciascuno con inizio a GENNAIO, APRILE e OTTOBRE

Gli incontri hanno la durata di 1ora e 30 minuti e si tengono 1 volta alla settimana.

Conduttori

**Dott Maurizio Maioli - Medico
Psicoterapeuta**

**Dott.ssa Catia Verlato - Psicologa
Psicoterapeuta**

**Dott. Giuseppe Paolo Fichera -
Psicologo Psicoterapeuta**

Contatti

Per informazioni/iscrizioni potete contattare la *Dott.ssa Catia Verlato* 328 0371338 o il *Dott. Giuseppe Paolo Fichera* 338 8439382

Associazione Apeiron

Nata a Milano con lo scopo di promuovere e divulgare i principi e i metodi della psicologia umanistico esistenziale e della fenomenologia.

Scopi dell'associazione sono la realizzazione di convegni, workshop e percorsi formativi, la pubblicazioni di libri, la promozione di attività cliniche impostate nel rispetto dei principi di riferimento.

"Quel che sono è sufficiente, se solo riesco ad esserlo."

Carl Rogers



Associazione di psicologia umanistica-esistenziale
Via Bazzini, 24 - 20131 Milano - Tel. 02 87197524
www.apeironassociazione.org –
info@apeironassociazione.org

MINDFULNESS

***un antico-nuovo metodo per
sostenere le difficoltà della vita quotidiana***



PROGRAMMA TERAPEUTICO
***per la riduzione dello stress e per la
gestione di stati ansiosi e depressivi***



Associazione di psicologia umanistica-esistenziale

PERCORSO MINDFULNESS

Quante volte, nella nostra vita, riusciamo a fermarci nel momento presente?

Quante volte, invece, la nostra mente fugge, rivivendo esperienze dolorose passate, si spinge ansiosa e preoccupata verso ciò che sarà, ci assilla tanto da costringerci a giungere, esausti, a fine giornata?

Il nostro modo di vivere la quotidianità e lo stress, vincolato al pensare incessantemente, ci porta a sviluppare sintomi quali ansia, nervosismo, irrequietezza, rabbia, depressione, togliendoci il sapore del bello che ci circonda.

Cambiare il nostro modo di vivere le cose, godere del momento presente, sostenere le difficoltà, sviluppare relazioni interpersonali più soddisfacenti, vivere il lavoro e ogni altra nostra attività con maggiore serenità aumentando le performance e riducendo lo stress, è possibile.

Questo percorso terapeutico psicoeducativo, mette a disposizione le più recenti acquisizioni che in ambito psicologico sono state sperimentate con successo proprio per il miglioramento degli stati ansiosi depressivi e più in generale per le problematiche quotidiane legate allo stress. In particolare, date le specifiche competenze dei conduttori, esso deriva dalla proficua integrazione fra l'approccio fenomenologico, gli strumenti della psicologia cognitivista e la mindfulness.

Che cos'è la Mindfulness

La **mindfulness** deriva da pratiche di meditazione e viene oggi definita come attenzione consapevole, intenzionale e non giudicante alla propria esperienza nel momento in cui essa viene vissuta.

La pratica della **mindfulness** aumenta la capacità di gestire lo stress, aumenta la consapevolezza dei propri processi interiori, riduce il coinvolgimento di emozioni disturbanti consentendoci di gestire in modo più funzionale ogni nostra attività, sia lavorativa che extra-lavorativa.

La **mindfulness** viene coltivata grazie a dei veri e propri esercizi e meditazioni. Ormai numerosissimi studi neurofisiologici e clinici dimostrano che la loro pratica costante ha profondi e benefici effetti sul cervello e sulla salute fisica e mentale.

La mindfulness risulta particolarmente in sintonia con l'**approccio fenomenologico**, di cui l'associazione Apeiron promuove l'applicazione.

La **fenomenologia** è un metodo di conoscenza sviluppato in ambito filosofico, i cui elementi principali stanno:

- nella sospensione iniziale di qualunque giudizio e preconcetto
- nella fiducia che nulla accade invano
- nel profondo rispetto per i vissuti della persona
- nella ricerca di autenticità, nell'attenzione e ascolto
- nell'empatia
- nel ruolo centrale che viene dato al dialogo interpersonale.

Il Corso

Il corso si sviluppa in **8 incontri di gruppo**. Si richiede una partecipazione costante (non meno di 6 degli 8 incontri previsti).

Benefici attesi

- Riduzione di **ansia e depressione**
- Miglioramento della capacità di **gestione dello stress e del dolore cronico**
- Miglioramento del **senso di benessere personale**
- Incremento del **benessere esistenziale**
- Aumento di **autostima e fiducia in se stessi**
- Miglioramento della **capacità di affrontare situazioni difficili**