

Requisiti per l'ammissione

I requisiti per l'accesso al Master sono:

- Lauree del vecchio ordinamento:
 - diploma di laurea in Medicina e Chirurgia;
 - diploma di laurea in Psicologia o lauree equipollenti;
- Lauree di I livello:
 - Laurea in Infermieristica
 - Laurea in Infermieristica Pediatrica
 - Laurea in Fisioterapia,
 - Laurea in Dietistica
 - Laurea in Logopedia
 - Laurea in Tecnica della Riabilitazione Psichiatrica
 - Laurea in Scienze Motorie
- Lauree di II livello:
 - Laurea Specialistica/Magistrale in Psicologia (58/S, LM-51);
 - Laurea in Medicina e Chirurgia (LM-41, 46/S);
 - Laurea in Scienze della Formazione Primaria.

Costo per partecipante

La contribuzione individuale al Master è di € 3300 esclusa la quota definita annualmente dal Consiglio di Amministrazione e recepita dal Regolamento Tasse e Contributi e che ogni frequentante verserà direttamente all'Ateneo.

Le rate del versamento saranno due, una al momento dell'iscrizione ed una a Gennaio 2014.

Posti disponibili: 24

Il Master comporta l'attribuzione di 60 CFU.

La partecipazione al Master rende esenti dall'acquisizione di crediti ECM per gli anni in cui si svolge il Master.



MASTER UNIVERSITARIO BIENNALE IN

MINDFULNESS CLINICA

**Strumenti per l'applicazione della mindfulness
nella riduzione dello stress e della sofferenza**



Marzo 2013 – Novembre 2014
In fase di attivazione

UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI TORINO
Facoltà di Medicina e Chirurgia
San Luigi Gonzaga

In collaborazione con Associazione Esperienze di Mindfulness

OBIETTIVI DEL MASTER

Scopo del Master è esplorare e sviluppare individualmente ed in gruppo le risorse umane e terapeutiche della consapevolezza attraverso un percorso che recuperando e portando alla luce questa particolare dimensione corporea ed affettiva dell'esperienza umana, ne permetta e ne faciliti l'attivazione e l'ampliamento.

Favorirne l'applicazione nel territorio delle relazioni d'aiuto da parte di chi lavora strettamente a contatto con la malattia organica e psicologica, e quindi in contesti personali e di campo interattivo, al fine di conoscere, affrontare e tentare di alleviare la sofferenza.

Le tecniche proposte incrementano la stabilità emotiva, la sensazione di autoefficacia e la capacità di comprendere e gestire le relazioni. Nell'ambito clinico si possono tradurre in una maggiore capacità empatica, una migliore comunicazione e gestione della relazione con i pazienti ed una riduzione del rischio di burn out. Viene inoltre effettuata una formazione specifica sull'uso di tecniche di mindfulness, meditazione e compassione per l'accompagnamento empatico alla fine della vita e nel lutto, come coadiuvante per l'elaborazione delle emozioni nel processo terapeutico assistenziale e nel processo di supervisione.

Il corso permette 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; esso permette inoltre 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.

Le competenze acquisite possono migliorare la qualità professionale in tutti i campi della 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 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.

PERCORSO DIDATTICO

Il Corso è articolato in 34 giornate esperienziali che si articoleranno a cadenza alternata mensile-bimestrale ed in tre seminari residenziali.

INIZIO CORSO: MARZO 2013

FINE CORSO: NOVEMBRE 2014

SEDE DEL MASTER

Gli incontri si svolgeranno in Torino in spazi comodi e tranquilli adatti allo sviluppo della concentrazione meditativa e alla calma interiore.

COMITATO SCIENTIFICO

Prof. Luca Ostacoli, Dott.ssa Gabriella Bertino, Dott. Claudio Pavia, Prof. Mario Fulcheri, Prof. Alessandro Zennaro, Prof. Rocco Luigi Picci, Prof. Donato Munno, Prof. Pier Maria Furlan.



I MODULO: EVIDENCE BASED MINDFULNESS ED OSSERVAZIONE CLINICA

Alberto Chiesa

LA MINDFULNESS NEI DISTURBI PSICOLOGICI

Vengono presentate le evidenze dell'efficacia della Mindfulness nei disturbi psicologici sia come complemento alle terapie tradizionali che come interventi a sé stanti. A fronte del costante incremento di approcci farmacologici e psicoterapeutici disponibili i disturbi psicologici continuano a rappresentare una ingente fonte di morbidità per milioni di persone. La presente giornata verterà quindi sulle evidenze empiriche, sull'efficacia degli interventi basati sulla mindfulness nel setting psicologico, sostenuta attraverso pratiche e condivisioni.

Graziano Graziani

MINDFULNESS E PROFESSIONI DI AIUTO

Viene discusso il ruolo della Mindfulness per gli operatori delle professioni di aiuto. Una serie di studi controllati testimoniano come la pratica Mindfulness incrementi l'empatia, la resilienza, l'efficacia professionale, unitamente ad un decremento dello stress e degli errori clinici. Altri studi controllati evidenziano come gli psicoterapeuti con pratica personale di Mindfulness conseguano migliori capacità introspettive e risultati clinici. Sulla base di questi dati ha preso avvio un gruppo di clinica e ricerca teso a verificare i risvolti della pratica Mindfulness sui professionisti della salute.

II MODULO: FONDAMENTI INDIVIDUALI E RELAZIONALI DELLA MINDFULNESS CLINICA

Claudio Pavia

IL PROTOCOLLO MBSR

Attraverso il modello della Mindfulness Based Stress Reduction di Kabat Zinn gli allievi vengono introdotti all'attenzione al momento presente, non giudicante, che rappresenta il fondamento della mindfulness in tutte le sue declinazioni. Vengono sperimentate le tecniche fondamentali della consapevolezza del respiro, della meditazione camminata, del body scan e la meditazione sull'Amorevole Gentilezza. Il modello MBSR, sviluppato presso il Boston Medical Center, è stato ampiamente validato nella sua efficacia in molteplici contesti sia clinic che formativi. Nel proseguo del corso verrà approfondito lo spazio di consapevolezza nell'interazione intersoggettiva.

Gherardo Amadei

PRATICHE DI AMOREVOLE GENTILEZZA

E' sempre utile aver presente che il termine Mindfulness veicola solo parzialmente la complessità semantica di Sati, l'espressione dell'antica lingua Pali di cui costituisce l'ormai abituale traduzione in lingua inglese. Quel che rischia di restare oscurata è la componente del "cuore", tanto che Kabat-Zinn ama spesso ricordare che Heartfulness è il miglior sinonimo di Mindfulness. Di fatto coltivare la pienezza della mente è sempre anche coltivare quella del cuore: esistono altresì meditazioni che partendo dalle "incommensurabili virtù del cuore" sostengono la consapevolezza della mente.

In particolare, verranno presentate, con modalità esperienziale, alcune tra le più consolidate pratiche di Amorevole Gentilezza (metta).

III E IV MODULO: MINDFULNESS BASED BODY AND AFFECTIVE THERAPY (MB-BAT)

Gabriella Bertino, Luca Ostacoli

MINDFULNESS NELLA RELAZIONE

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

- al riconoscimento dei confini relazionali con se stessi, con l'altro, delle proprie strategie naturali somatiche 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.
- a guardare oltre il giudizio, vedendosi negli altri e vedendo gli altri in se stessi.
- 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, e 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.

Rosa Medina

IL CANTO INTERIORE: COMUNICARE E ASCOLTARE AL DI LÀ DELLA PAROLA

La vibrazione del respiro si trasforma in voce che parla di se, dei colori del cuore e delle emozioni, del miracolo della creazione e dell'equilibrio degli elementi.

La voce è come una finestra che mette in relazione il mondo interiore con il mondo esterno, un'impronta unica e originale del proprio sé che ci aiuta a uscire dalle prigioni del proprio ego per comunicare con il mondo, per ascoltare il mondo, per parlare con il mondo.

Quando il suono è lasciato libero di danzare sulle onde del respiro, fuori dal controllo egoico della mente, diventa un potente canale di guarigione che purifica le affezioni mentali, le emozioni distruttive che spesso inquinano il mondo delle relazioni.



V MODULO: LA MINDFULNESS ALLA FINE DELLA VITA E NEL LUTTO

Silvia Bianchi

L'ACCOMPAGNAMENTO EMPATICO

Vengono approfonditi in modo esperienziale:

- la consapevolezza ed accettazione della realtà della morte (propria e altrui) della propria finitudine, dell'impermanenza (tutto cambia).
- il ruolo della mindfulness nel sostenere il processo di accettazione del cambiamento e della morte e come questi ultimi due sostengano la mindfulness.
- come questi primi obiettivi si "incarnino" oltre che nella relazione tra sé e sé anche nella relazione tra professionisti dell'equipe di cure palliative, nella relazione con il paziente, con la famiglia, nell'assistenza in hospice e a domicilio.
- l'accompagnamento empatico alla morte ed al lutto: del paziente, della famiglia,
- le meditazioni sulla morte, le meditazioni tong-len e la compassione.
- il Karuna hospice.

Bhante Bodhidamma

RITIRO INTENSIVO DI VIPASSANA

La meditazione Satipatthana Vipassana, o "chiara visione", è parte cruciale dell'insegnamento del Buddha, ove essa è considerata lo strumento principe per raggiungere la liberazione dalla sofferenza. Tale meditazione si propone anzitutto di coltivare un'attenzione intenzionale che si rivolge momento per momento a ciò che sorge nel presente: sensazioni fisiche, moti di avversione e di attaccamento, emozioni, immagini, fantasticherie. Un'attenzione intenzionale, o consapevolezza, si prefigge una graduale depurazione della mente da quel capillare inquinamento prodotto da avversione, attaccamento e confusione mentale, ossia dalle cause fondamentali del disagio esistenziale.

Karuna Institute, Anne Overzee e Deirdre Gordon

SUPERVISION TRAINING - SUPERVISIONE CONTEMPLATIVA

Training di supervisione che comprende:

- un'introduzione al modello descrittivo di supervisione corpo/discorso/mente;
- il perfezionamento delle capacità relazionali contemplative;
- la creazione di campi di contenimento spirituali e relazionali;
- l'esplorazione dei confini energetici;
- l'etica nella supervisione.



DATE DEL MASTER

2013

8 marzo: II modulo
9 marzo: II modulo
10 marzo: II modulo

5 aprile: I modulo
6 aprile: II modulo

10 maggio: II modulo
11 maggio: II modulo
12 maggio: II modulo

7 giugno: II modulo
8 giugno: I modulo
9 giugno: II modulo

Settembre: Breve ritiro di Meditazione di 3 giorni dal venerdì 27 pomeriggio alla domenica 29 (residenziale)

25 ottobre: III modulo
26 ottobre: III modulo
27 ottobre: III modulo

22 novembre: III modulo
23 novembre: III modulo
24 novembre: III modulo

2014

23 gennaio: IV modulo
24 gennaio: IV modulo
25 gennaio: IV modulo

20 febbraio: IV modulo
21 febbraio: IV modulo
22 febbraio: IV modulo

22 marzo: III modulo
23 marzo: III modulo

11 aprile: V modulo
12 aprile: V modulo
13 aprile: V modulo

9 maggio: V modulo
10 maggio: V modulo
11 maggio: V modulo

Metà Giugno 2014 ritiro intensivo di Vipassana con il Ven. Bhante (residenziale)

19 settembre: II modulo
20 settembre: II modulo

Ottobre: Karuna supervisione contemplativa 7-12 ottobre (residenziale)

Novembre: conclusione corso

PRESENTAZIONE DELLE DOMANDE

Per le modalità di ammissione e di presentazione delle domande si prega di visionare l'uscita del bando che sarà pubblicato sul sito internet: <http://www.medicinasanluigigonzaga.unito.it>

La scadenza per la presentazione delle domande sarà il 15 febbraio 2013.

Per informazioni rivolgersi a:

REFERENTI DIDATTICI

Luca Ostacoli:
luca.ostacoli@unito.it

Sara Carletto:
sara.carletto@unito.it
Tel: 011-9026505

REFERENTI AMMINISTRATIVI

Rossella Postiglione:
rossella.postiglionesiletto@unito.it

Giuseppina Santosuosso:
giuseppina.santosuosso@unito.it

DOCENTI

Dott. Alberto Chiesa

Medico, psichiatra, psicoterapeuta, istruttore di interventi basati sulla mindfulness (MBSR ed MBCT). Docente presso la "Scuola di Psicoterapia APC-SPC s.r.l.". Dottorando di ricerca in psicofarmacologia. Membro della European Clinical Neuropsychopharmacology association (ECNP). Autore di oltre 50 pubblicazioni scientifiche, molte delle quali sul tema della mindfulness e del libro "Gli interventi basati sulla mindfulness: cosa sono, come agiscono, quando utilizzarli". Da anni pratica la meditazione Vipassana e Zen. Dal 2010 conduce gruppi di mindfulness, in particolar modo di MBCT per pazienti affetti da disturbi d'ansia e dell'umore e di MBSR per operatori della salute.

Dott. Graziano Graziani

Medico, psichiatra e neuropsichiatra infantile. Membro Ordinario della Società Psicoanalitica Italiana e Full Member della International Psychoanalytical Association. Dirigente Medico del Servizio Psichiatrico Reg. Toscana. Da anni pratica Mindfulness ed, in particolare, ha effettuato ritiri con Thich Nhat Hang e il "7-Days Professional Training" condotto da Kabat-Zinn e Sartorelli (Center for Mindfulness, Univ. del Massachusetts). È direttore del Master di II livello in Meditazione e Mindfulness: Neuroscienze ed Applicazioni Cliniche nelle professioni di aiuto.

Dott. Claudio Pavia

Medico, psichiatra, psicoanalista dell'ASP e membro dell'IARPP (International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy) e dell'IFPS (International Federation of Psychoanalytic Societies). È docente presso la Scuola di Psicoterapia Psicoanalitica (SPP) a Torino. Ha frequentato, oltre a specifici training in MBSR organizzati dall'AIM, il programma MBSR presso il Center for Mindfulness dell'Università del Massachusetts. È membro del direttivo nazionale dell'Associazione Esperienze di Mindfulness. Conduce gruppi Mindfulness Based per operatori, pazienti con disturbi psichici e patologie somatiche.

Dott. Gherardo Amadei

Medico, psichiatra, psicoanalista dell'I.A.R.P.P (International Association for Relational Psychoanalysis and Psychotherapy). È professore associato presso la Facoltà di Psicologia dell'Università degli studi di Milano-Bicocca. Si è formato alla conduzione del programma MBSR presso il Center for Mindfulness della Facoltà di Medicina della Università del Massachusetts. È presidente dell'Associazione Esperienze di Mindfulness.

Dott.ssa Gabriella Bertino

Psicologa, psicoterapeuta sistemico-relazionale, supervisore della EMDR European Association. Formata presso il Karuna Institute (UK) in psicologia buddista. Ha una esperienza ultra decennale di pratica della mindfulness che ha appreso con la guida di grandi maestri, e la insegna a sua volta in programmi di psicoterapia rivolti a persone sofferenti di problemi psicologici e fisici. Autrice del testo "Meditazioni, dalla Mindfulness una via pratica per la cura del corpo e della mente".

Prof. Luca Ostacoli

Psichiatra, psicoterapeuta dinamico corporeo. Docente di Psicologia Clinica e Psicoterapia, Facoltà di Medicina e Chirurgia San Luigi Gonzaga, Orbassano, Torino. Già membro della International Federation of Psychoanalytic Societies (IFPS), supervisore della EMDR European Association.

Il prof. Ostacoli e la dott.ssa Bertino hanno sviluppato un programma di Mindfulness

Based Body and Affective Therapy (MB-BAT), che integra l'approccio basato sulla consapevolezza con le tecniche esperienziali somatiche nel lavoro sul campo relazionale. L'MB-BAT è parte integrante dell'attività di formazione e supervisione degli operatori dell'A.O.U. San Luigi Gonzaga, dell'attività del corso di Laurea in Medicina e Chirurgia, del Master di Psicologia Clinica in Oncologia e nelle Patologie ad Alto Carico Emotivo e del Master di Cure Palliative della Facoltà di Medicina e Chirurgia San Luigi Gonzaga, Università di Torino. L'MB-BAT viene applicato a pazienti con problematiche sia psichiche che somatiche.

Dott.ssa Rosa Medina

Musicista, psicologa e psicoterapeuta Gestalt e Coreenergetica, allieva di Claudio Naranjo, di fama internazionale; didatta della FISIG, conduce seminari esperienziali integrando la voce, il suono libero ed il canto improvvisato come strade creative che portano alla consapevolezza e alla conoscenza di sé.

Dott.ssa Silvia Bianchi

Psicologa-psicoterapeuta (formazione psicosintetica, SIPT). Lavora da vari anni come psicologa e psicoterapeuta per l'Associazione Nazionale Tumori (pazienti terminali, famiglie in crisi o/e processo del lutto, malati di tumore in fase di guarigione) ed ha collaborato con diversi hospice ed ospedali. Dopo la laurea: DEA per l'università francese EHESS di Parigi in studio comparato fra psicologia e buddhismo. Discepola di Ghesce Ciampa Ghiatso dal 1991, ha completato il Master Program di sette anni all'ILTK di Pomaia. Tiene corsi teorico-esperienziali come didatta- psicoterapeuta di psicologia buddista ed occidentale presso ILTK, ANT ed ospedali. Dal 2008 ha acquisito presso il Karuna Institute (UK) il titolo di supervisore.

Ven. Bhante Bodhidhamma

È stato originariamente discepolo del Ven. Sayadaw U Janaka (Birmania) ed è stato ordinato monaco nella tradizione di Mahasi nel 1986. Successivamente ha seguito anche gli insegnamenti del ven. Sayadaw Rewata Dhamma, del ven. Sayadaw U Pandita e un lungo periodo di training al Kandubada Centre della tradizione Mahasi nello Sri Lanka. Dal 2001 al 2005 è stato insegnante residente al centro di ritiri Gaia House in Inghilterra. Dal 2006 è direttore spirituale del Centro di Meditazione SatipanyaBuddhist Trust, nel Galles (Regno Unito).

Anne Overzee e Deirdre Gordon

Deirdre Gordon ha lavorato per 18 anni nel campo della salute mentale in Inghilterra; è membro dell'Istituto Karuna da 30 anni. Insegna al corso Foundation, dal primo al terzo anno del Professional training in Core Process Psychotherapeutic Practice e del master in Mindfulness Based Psychotherapeutic Practice ed effettua supervisioni contemplative. Si è formata sulla Terapia Cranio Sacrale con Franklyn Sills. Ha lavorato con il Cambridge Body Psychotherapy Centre, come psicoterapeuta e trainer e ha rappresentato l'Istituto Karuna al HIPS e al UKCP.

Anne Overzee si è inizialmente occupata di Studi Religiosi, con particolare riguardo alle pratiche spirituali orientali, inclusa la Mindfulness.

Ha praticato come psicoterapeuta dal 1987 e come supervisore dal 1994.

È da molti anni trainer del Karuna Institute ed è stata direttore del Training dal 2004 al 2008. Nel 2006-2007 è stata trainer del The Spirit of Care, in collaborazione con lo Sharpam Centre (Devon) e il Somerset Partnership, corso del UK National Health Service, riguardante la spiritualità e i bisogni della salute mentale. Dal 2005 conducono corsi in Italia per psicoterapeuti e professionisti della salute mentale.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.