



ONLINE



MCP

INTENSIVO DI MINDFUL COMPASSIONATE PARENTING

MAGGIO 2023

Trainer

Paola Bortini e Peter Hofmann

Insegnanti certificati programma MCP



E.C.M.

Educazione Continua in Medicina

21 ECM



Patrocinio Richiesto a



ORDINE
degli PSICOLOGI
della LOMBARDIA

il corso in pillole

MCP

Intensivo di Mindful Compassionate Parenting



Quando inizia?
26/27/28 maggio 2023



Quanto dura?
21 ore



Quanti ecm?
21 ecm



Quanto costa?
420,00 €



E con lo sconto?
315,00 €



Quante rate?
Rata Unica



Quanti docenti?
2 docenti



Quale format?
Online



Il tuo tempo è denaro. Abbiamo quindi pensato ad un corso **subito spendibile nel mondo del lavoro.**



Le nostre rate hanno scadenze personalizzabili che potrai cambiare quando vuoi. **Scegli tu quando pagare.**



Il tuo apprendimento passa soprattutto **dall'esperienza** Oltre la teoria ci saranno molti riflessioni specifiche.



Mai più problemi tecnici con zoom. Tecnico Informatico sempre presente per aiutarti in caso di bisogno.



Se stai facendo **la Scuola di Specializzazione** puoi iscriverti con uno **maxi sconto del 30%**. E se porti due amici lo sconto è del 35%.



Scegliamo solo **docenti d'eccellenza** con lunga e comprovata esperienza specifica e formativa.

MINDFUL COMPASSIONATE PARENTING



DESTINATARI

Il Corso è rivolto a **Psicologi e Psicoterapeuti, Medici Psicoterapeuti, Medici Psichiatri, Medici, Educatori, Fisioterapisti, Professionisti sanitari, Insegnanti** e coloro che lavorano nelle professioni di aiuto e in ambito formativo.



ECM E ATTESTATO

Spazio IRIS è società scientifica e provider ECM nazionale per tutte le figure sanitarie. Per il Corso sono stati riconosciuti **21 crediti ECM** a favore delle professioni interessate.

Il programma Mindful Compassionate Parenting è stato ideato da Jörg Mangold, uno psichiatra tedesco specializzato in terapia per bambini e adolescenti, Jörg è anche insegnante di mindfulness e padre di quattro figli.

Mindfulness Compassionate Parenting (MCP®) - ideato nel 2017 e ispirato da vari protocolli di Mindfulness (MBSR, MSC, MBCT, MBCL, PNT, MP) - è, un protocollo che aiuta i genitori nell'andare incontro ai propri bisogni e a quelli dei propri figli con amore e gentilezza, navigando le sfide della vita quotidiana in famiglia.

Il seminario intensivo ripercorre in 3 giorni le 10 lezioni del protocollo rivolto ai genitori dal punto di vista dei professionisti che vogliono esplorarne il potenziale per poterlo inserire nelle loro offerte per genitori.

Il seminario intensivo è un pre-requisito necessario per poter accedere alla formazione insegnanti MCP.

I 3 giorni del seminario intensivo affrontano in maniera esperienziale e teorica i seguenti argomenti, tipici della genitorialità, dal punto di vista della Mindfulness, la self-compassion e la psicologia positiva.

- Il funzionamento del nostro cervello in modalità allarme e in situazioni di stress e prime contromisure
- L'evoluzione dello stress, i 3 sistemi di regolazione emotiva e della motivazione; la mindfulness come antidoto
- Lo stress nel nostro stile di vita moderno e la trappola dell'ottimizzazione per i genitori
- Affrontare lo stress con la self-compassion, imparando ad essere un buon amico di sé stessi
- L'autocritica e il cambiamento
- I 4 atteggiamenti chiave per coltivare la serenità invece di stress e rabbia
- Coltivare una prospettiva positiva per costruire risorse e arricchire i 3 sistemi di regolazione emotiva con esperienze di sicurezza, soddisfazione e connessione
- La gestione dello stress in situazioni di conflitto e la riconciliazione
- La gestione interpersonale dello stress: percepire i confini e fissare limiti con amichevole chiarezza
- Coltivare la resilienza e il benessere

Ai partecipanti viene rilasciato l'accesso a:

- Guida pratica per genitori
- Tracce audio delle meditazioni



SBOCCHI LAVORATIVI

Il Corso Permette non solo di inserire aspetti del protocollo nelle attività di consulenza, ma anche di essere pronti per la partecipazione al corso di formazione per poter insegnare il protocollo MCP ai genitori.



**SCOPRI IL NOSTRO CORSO
"FORMAZIONE INSEGNANTI DI
MINDFUL COMPASSIONATE
PARENTING"**



OBIETTIVI FORMATIVI

Il seminario intensivo ha due serie di obiettivi formativi. Uno che riguarda le competenze acquisibili dai genitori e uno che riguarda le competenze per i professionisti.

Ai partecipanti viene richiesto di partecipare all'intensivo con il duplice obiettivo di crescita come genitori e come professionisti.

Come genitori, acquisizione di un metodo e di strumenti utili a:

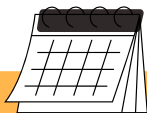
- Diventare consapevole di come lo stress incide su benessere personale e della famiglia
- Navigare le sfide della quotidianità, per poter soddisfare i propri bisogni di genitori e quelli dei figli con amore e gentilezza.
- Aumentare il livello di serenità in famiglia e la fiducia nel ruolo di genitore.
- Prendersi cura di se con gentilezza per aiutare te e la tua famiglia per rispondere alle situazioni di stress nella vita quotidiana con maggiore serenità
- Coltivare un'attitudine positiva per rafforzare il legame con i figli e per permettere di vedere la bellezza dei momenti della vita in famiglia

Le seguenti informazioni teoriche sono inoltre fornite:

- Principi di regolazione emotiva secondo Paul Gilbert
- Definizione di stress e conseguenze fisiologiche e comportamentali
- Backdraft/fiammata di ritorno
- Mindfulness e self-compassion
- Psicologia positiva e neuroplasticità positiva secondo Rick Hanson

Come professionisti, acquisizione di un metodo e strumenti utili a:

- iniziare ad inserire nel proprio bagaglio professionale l'approccio mindfulness nella relazione genitore-figli
- comprendere la validità del protocollo per poter fornire una proposta ai genitori
- poter partecipare alla formazione insegnanti MCP
- entrare in contatto con la rete italiana ed europea di insegnanti MCP



CALENDARIO

- ✓ **26 MAGGIO 2023**
09.30 - 17.30
Introduzione, lezione corso 1, 2, 3
Come funziona il cervello
Lo stress
Gestione dello stress, mindfulness

- ✓ **27 MAGGIO 2023**
09.30 - 17.30
Lezione corso 4, 5
Self-compassion e il senso di colpa
Lezione corso 6, 7
Psicologia positiva



- ✓ **28 MAGGIO 2023**
09.30 - 17.30
Lezione corso 8, 9
Conflitti e limiti
Lezione corso 10
Regali della settimana

TRAINER



Paola Bortini

master in Scienze Sociali Comparete Europee, insegnante certificata programma MSC, insegnante certificata e formatrice del protocollo Mindful Compassionate Parenting, insegnante certificata del programma .b Mindfulness nella Scuola, facilitatrice dei protocolli di mindfulness relazionale Social Presencing Theater e The Way of Council, coordinatrice progetti europei nell'ambito della educazione e apprendimento non-formale.



Peter Hofmann

Master in Science politiche e storia (Università di Vienna). Lavora da più di 20 anni come educatore per adulti a facilitatore (Art of Hosting) in Europa. Insegnante certificato e formatore del protocollo Mindful Compassionate Parenting, insegnante certificato del programma .b Mindfulness nella Scuola, facilitatore dei protocolli di mindfulness relazionale Social Presencing Theater e The Way of Council. Co-direttore della ditta di formazione e consulenza LIMINA OG con sede a Vienna.



ATTESTATO

L'**attestato**, rilasciato da insegnanti certificati, è un documento **ufficiale** che attesta la partecipazione **al corso MCP** ed è un **prerequisito** per iscriversi alla formazione per diventare insegnanti del programma MCP.

Sarà consegnato a termine del corso per chi avrà frequentato almeno l'85% delle ore previste. **Ha validità internazionale.**

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

1. Accedere alla piattaforma sul sito www.spazioiris.it
2. Compilare il format d'iscrizione
3. Scegliere il numero di rate e la modalità di pagamento (bonifico o PayPal).

È possibile iscriversi entro e non oltre il 22 maggio 2023 o fino ad esaurimento dei posti.

Sono disponibili solo **50 posti**.

MAIL - formazione@spazioiris.it

TEL - 02.94.38.28.21

WhatsApp - 3342563935

ISCRIVITI



COSTI E RATEIZZAZIONI

Il costo del master è di **420,00 euro** ed è comprensivo di quota d'iscrizione. Costo esente IVA.

La prenotazione è confermata al pagamento della quota d'iscrizione di 100,00 €

PROMOZIONI E SCONTI

Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 15 maggio 2023 potrai usufruire del 10% di sconto per un totale di 378,00 euro.

Extra Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 03 maggio 2023 potrai usufruire di un extra sconto del 25% per un totale di 315,00 €.

Offerta valida per i primi 20 iscritti

% cumulabile

Per gli iscritti ad una scuola di specializzazione in psicoterapia, per i soci ISIMIND e per le iscrizioni di gruppo (minimo 3) è possibile cumulare un ulteriore sconto del 5%.

