



ONLINE



# MSC

# INTENSIVO DI MINDFUL SELF-COMPASSION

**MARZO - APRILE**  
**2023**

**Trainer**

**Paola Bortini e Rosa Bruni**

Insegnanti certificate programma MSC



**E.C.M.**  
Educazione Continua in Medicina

**30 ECM**

Patrocinio Richiesto a



il corso in pillole

# MSC INTENSIVO DI MINDFUL SELF- COMPASSION



Quando inizia?  
**25/26 marzo 2023**  
**15/16 aprile 2023**



Quanto dura?  
**28 ore**



Quanti ecm?  
**30 ecm**



Quanto costa?  
**550,00 €**



E con lo sconto?  
**412,50 €**



Quante rate?  
**Due rate**



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 cliniche.



**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 clinica e formativa.



## 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 **30 crediti ECM** a favore delle professioni interessate.

## OBIETTIVI FORMATIVI

Il programma, ideato da **Christopher K. Germer, Ph.D.**, leader nell'integrazione di consapevolezza e psicoterapia, e **Kristin Neff, Ph.D.**, ricercatrice pioniera nel campo dell'auto-compassione, comprende **otto sessioni in cui**, attraverso pratiche meditative, esercizi, brevi momenti teorici e discussioni di gruppo, **si impara a coltivare la consapevolezza e la compassione verso se-stessi.**

**La forma intensiva prevede due weekend di formazione** per un totale di 28 ore formative (14+14 ore).

**I modulo:** prime 4 sessioni del programma MSC

**II modulo:** ultime 4 sessioni del programma

L'obiettivo principale è acquisizione un metodo e strumenti utili a:

- promuovere una migliore consapevolezza di sé (abilità di mindfulness), primo passo fondamentale nel percorso di cura di sé
- imparare a trattare sé stessi con gentilezza e benevolenza, soprattutto nei momenti difficili (miglioramento delle capacità di coping)
- apprendere a motivarsi con la benevolenza e la compassione piuttosto che con l'autocritica severa
- gestire e regolare meglio le emozioni difficili (rabbia, vergogna, angoscia)
- gestire le relazioni difficili e conflittuali in modo più salutare, promuovendo l'empatia e la compassione

## SBOCCHI LAVORATIVI

**Seguire il corso MSC è prerequisito fondamentale per accedere al Teacher Training che abilita a diventare insegnanti del programma MSC.**

Nell'ambito delle professioni sanitarie il programma permette di acquisire strumenti e tecniche utili a regolare le emozioni utili da proporre ai pazienti e/o agli operatori.

Nei contesti professionali dedicati alla formazione, il corso offre strumenti utili a promuovere e migliorare la fiducia in sé e la flessibilità cognitiva, presupposti di base per ogni apprendimento.



## CALENDARIO

- ✓ **25 MARZO 2023**  
09.30 - 17.30  
**Scoprire la mindful Self-Compassion**  
**Praticare la mindfulness**
- ✓ **26 MARZO 2023**  
09.30 - 17.30  
**La pratica della gentilezza**  
**Scoprire la voce compassionevole**



- ✓ **15 APRILE 2023**  
09.30 - 17.30  
**Vivere profondamente**  
**Incontrare le emozioni difficili**
- ✓ **16 APRILE 2023**  
09.30 - 17.30  
**Esplorare le relazioni difficili**  
**Abbracciare la vita**

## 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.



### Rosa Bruni

Medico Psichiatra, Psicoterapeuta ad indirizzo psicodinamico. Insegnante certificato programma MSC. Insegnante certificato programmi Mindfulness-Based (MBSR, MBCT, MBCT-Ca, Mb-Eat). Responsabile programmi di formazione alla relazione d'aiuto e alla gestione dello stress lavoro-correlato in ambito sanitario. Counselor per operatori sanitari in Cure palliative.



## ATTESTATO

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

Sarà consegnato a termine del corso per chi avrà frequentato almeno l'85% delle ore previste (24 ore). **Il certificato è riconosciuto dal centro di Mindful Self-Compassion di San Diego ed ha validità internazionale.**

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

1. Accedere alla piattaforma sul sito [www.spazioiris.it](http://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 marzo 2023 o fino ad esaurimento dei posti.

Sono disponibili solo **50 posti**.

**MAIL** - [formazione@spazioiris.it](mailto:formazione@spazioiris.it)

**TEL** - 02.94.38.28.21

**WhatsApp** - 3342563935

**ISCRIVITI**



## COSTI E RATEIZZAZIONI

Il costo del corso è di **550,00 euro** ed è comprensivo di quota d'iscrizione. Costo esente IVA.

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

E' possibile rateizzare la quota fino a **due rate** e per venire incontro alle esigenze di ciascun professionista, nelle fasi di iscrizione sarà possibile scegliere la collocazione temporale delle rate.

## PROMOZIONI E SCONTI

### Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 15 marzo 2023 potrai usufruire del 10% di sconto per un totale di 495,00 euro.

### Extra Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 02 marzo 2023 potrai usufruire di un extra sconto del 25% per un totale di 412,50 €.

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%.

