



ONLINE



MSC INTENSIVO DI MINDFUL SELF-COMPASSION

**APRILE - MAGGIO
2023**

Trainer

Paola Bortini e Rosa Bruni

Insegnanti certificate programma MSC



E.C.M.

Educazione Continua in Medicina

30 ECM

Patrocinio Richiesto a



ORDINE
degli PSICLOGI
della LOMBARDIA

il corso in pillole

MSC INTENSIVO DI MINDFUL SELF- COMPASSION



Quando inizia?
15/16 aprile 2023
13/14 maggio 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%.

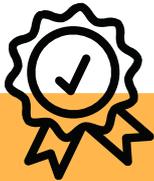


Scegliamo solo docenti d'eccellenza con lunga e comprovata esperienza clinica e formativa.



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

- ✓ **15 APRILE 2023**
09.30 - 17.30
Scoprire la mindful Self-Compassion
Praticare la mindfulness
- ✓ **16 APRILE 2023**
09.30 - 17.30
La pratica della gentilezza
Scoprire la voce compassionevole



- ✓ **13 MAGGIO 2023**
09.30 - 17.30
Vivere profondamente
Incontrare le emozioni difficili
- ✓ **14 MAGGIO 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
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 13 aprile 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 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 10 aprile 2023 potrai usufruire del 10% di sconto per un totale di 495,00 euro.

Extra Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 3 aprile 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%.

