MISTO

spazio IRIS

PSICOLOGIA BUDDHISTA TRA ACCETTAZIONE E COMPASSIONE

24 - 25 GIUGNO 2023

09.30 - 17.30

Zoom

Seminario con
Lama Phuntsok e Renato Mazzonetto
Discepolo di Bokar Rinpoche e lama residente presso il tempio buddhista Palden Shangpa in Francia, sotto la guida di S.E. il Kalu Rinpoche.

con traduzione simultanea

PSICOLOGIA BUDDHISTA TRA ACCETTAZIONE E COMPASSIONE

il corso in pillole

Quando inizia?
24/25 giugno 2023
09.30 - 17.30

Quanto dura?
16 ore

Quanti ecm?
no ecm

Quanto costa?
162,00 €

Quante rate?
Rata Unica

Quanti docenti?
2 docente

Quale format?
Misto

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 seminario è rivolto a **Psicologi, Psicoterapeuti, Medici psicoterapeuti e Medici Psichiatri, laureati e laureandi, provenienti da qualsiasi università italiana o straniera equipollente, istruttori di mindfulness e di compassion**

COSTI

Il costo del percorso è di **180,00 euro ed è comprensivo di quota d'iscrizione. Costo esente IVA..**

Iscrivendoti entro il 20 giugno potrai usufruire della quota scontata del 10%, ovvero **162,00 €**

QUOTA SCONTATA

con traduzione simultanea

STRUTTURA

L'approccio buddhista risale a circa 2500 anni fa e presenta delle pratiche che oggi possiamo considerare a tutti gli effetti psicologiche. Si tratta infatti di pratiche che aiutano le persone a contattare e a trasformare la sofferenza insita nella condizione umana.
Originariamente gli insegnamenti buddhisti erano meglio conosciuti come Dharma che significa "Sentiero".
Negli ultimi decenni la psicologia Buddhista ha incontrato sempre di più la tradizione scientifica occidentale integrandosi in modo coerente e proficuo in molti campi legati alla salute psico-fisica e al benessere dell'individuo.
Alla base della psicologia Buddhista c'è il presupposto che tutti noi abbiamo qualità innate di Saggezza e Compassione. Il cammino di consapevolezza ci permette di contattare e sperimentare questa verità.

Praticando la meditazione, portiamo l'attenzione su ciò che percepiamo attraverso i sensi, su ciò che sperimentiamo nel corpo, nelle emozioni, nei pensieri.
E facciamo questo con un atteggiamento aperto, curioso, accogliente e non giudicante.

La Mindfulness ci aiuta a coltivare quindi l'accettazione che ci permette di aprirci all'esperienza fisica, emotiva e mentale con un atteggiamento equanime e non giudicante.
In questo stato di apertura cogliamo la natura impermanente di ciò che sperimentiamo nel corpo e nella mente. Nel tempo, questa attitudine permette di sviluppare qualità innate di Saggezza, Gentilezza amorevole e Compassione verso noi stessi e verso tutti gli esseri senzienti con i quali condividiamo la comune esperienza di sofferenza e il desiderio di essere felici.

Nel tempo, è stato provato da numerosi studi come le pratiche di Mindfuness e Compassione abbiano un potente impatto positivo sullo stato psico-fisico dei meditanti.

OBIETTIVI

Questo seminario ha l'intento di trasmettere Gli insegnamenti principali della psicologia e filosofia buddhista attraverso un'escursus storico e applicativo. I diversi precetti della psicologia buddhista verranno approfonditi in modo teorico ed esperienziale. Verrà ampliamente trattato inoltre il tema dell'accettazione e della compassione e come questi possono essere utili all'interno dei contesti di cura della persona. Verranno introdotti i principi e gli strumenti che consentono di sviluppare la Compassione nella vita quotidiana e di realizzare, di conseguenza, una crescita della Saggezza e dell'accettazione nei confronti di noi stessi e degli altri.