



ONLINE



# MASTER MINDFUL COMPASSIONATE PARENTING

OTTOBRE-DICEMBRE  
2023

**Trainer**  
**Paola Bortini e Peter Hofmann**  
Insegnanti certificati programma MCP



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

**50 ECM**

Patrocinio Richiesto a



il corso in pillole

# TRAINING MCP

## Formazione Insegnanti Mindful Compassionate Parenting



Quando inizia?  
**20 ottobre 2023**



Quanto dura?  
**72 ore**



Quanti ecm?  
**50 ecm**



Quanto costa?  
**1.100,00 €**



E con lo sconto?  
**825,00 €**



Quante rate?  
**Quattro 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 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.

Il programma Mindful Compassionate Parenting è stato ideato da Jörg Mangold, uno psichiatra tedesco specializzato in terapia per bambini, adolescenti e genitori, 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.

Nel 2019, il protocollo è stato certificato in Germania come corso per la prevenzione dello stress, ed è rimborsato dal Servizio Sanitario Nazionale Tedesco.

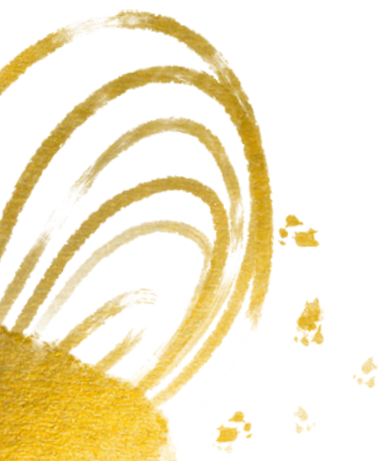
In questo momento è in fase di finalizzazione uno studio clinico controllato randomizzato condotto dall'Università di Heidelberg and Kassel in Germania, per valutare l'efficacia del protocollo.

**Il Master in Mindful Compassionate Parenting è un percorso certificato di mindfulness and self-compassion per genitori,** con l'obiettivo di migliorare la gestione dello stress nella vita quotidiana in famiglia, prendendosi cura di sé stessi con amore e consapevolezza.

La formazione insegnanti MCP ripercorre in 9 giorni le 10 lezioni del protocollo rivolto ai genitori dal punto di vista dei professionisti che vogliono iniziare ad insegnare MCP ai genitori. Il Master è requisito fondamentale per insegnare il protocollo all'utenza specifica.

I 9 giorni della formazione insegnanti MCP 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 se stessi
- L'autocritica e il cambiamento





## ECM E ATTESTATO

Spazio IRIS è società scientifica e provider ECM nazionale per tutte le figure sanitarie.

Per il Corso sono stati riconosciuti 50 **crediti ECM** a favore delle professioni interessate.

- 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

In aggiunta vengono affrontate tematiche legate all'insegnamento del programma, quali l'inquiry, e vengono analizzate le 10 sessioni del programma dal punto di vista pedagogico con la possibilità di Teach back per acquisire la competenza e confidenza necessaria all'insegnamento.

**La partecipazione alla formazione da diritto all'insegnamento del corso per genitori.** Durante l'insegnamento del primo corso è necessaria la supervisione in 6 incontri per poter avere la certificazione.

Ai partecipanti viene rilasciato l'accesso a:

- Manuale di insegnamento del protocollo MCP
- Guida pratica per genitori
- Slides personalizzabili utilizzabili per la presentazione degli aspetti teorici
- Tracce audio delle meditazioni
- Utilizzo del logo MCP
- Creazione profilo sul sito europeo [www.mindfulcompassionateparenting.org](http://www.mindfulcompassionateparenting.org)
- Inserimento dei corsi offerti nella mappa europea sul sito [www.mindfulcompassionateparenting.org](http://www.mindfulcompassionateparenting.org)



## ATTESTATO

L'**attestato**, rilasciato da insegnanti certificati, è un documento **ufficiale** che attesta la partecipazione **al corso di formazione insegnanti e dà diritto alla erogazione di corsi MCP rivolti a genitori.**

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

## OBIETTIVI FORMATIVI



### SBOCCHI LAVORATIVI

Il Master permette non solo di inserire aspetti del protocollo nelle attività di consulenza, ma anche di insegnare il protocollo MCP ai genitori

Il seminario intensivo ha l'obiettivo di fornire le competenze necessarie per poter erogare il corso ai genitori nel formato di 10 settimane.

Il corso permette l'acquisizione di un metodo e di strumenti utili ai genitori per:

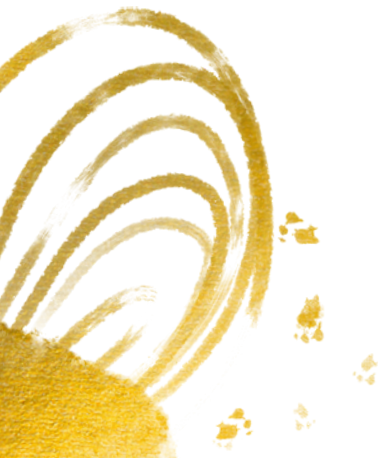
- diventare consapevole di come lo stress incide su benessere personale e della famiglia
- navigare le sfide della quotidianità, per poter soddisfare i propri bisogni di genitori e quelli dei figli con amore e gentilezza.
- aumentare il livello di serenità in famiglia e la fiducia nel ruolo di genitore.
- 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:

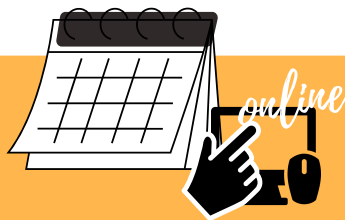
- Principi di regolazione emotiva secondo Paul Gilbert
- Definizione di stress e conseguenze fisiologiche e comportamentali
- Backdraft/fiammata di ritorno
- Mindfulness e self-compassion
- Psicologia positiva e neuroplasticità positiva secondo Rick Hanson

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
- avere il quadro teorico e la logica utilizzata nella costruzione del programma di 10 settimane
- condurre con fiducia e naturalezza il processo di inquiry
- condurre meditazioni ed esercizi meditativi
- presentare i concetti teorici in parole semplici per facilitare la comprensione a non professionisti (i genitori)



# CALENDARIO



- 20 OTTOBRE 2023**  
9.30 - 18.30  
**Introduzione al corso**  
Introduzione alle pratiche di Mindfulness e al ruolo del corpo per la identificazione della presenza di emozioni  
Introduzione alle pratiche settimanali di auto-osservazione per genitori  
Introduzione al concetto e alla pratica dei "regali della settimana"  
Esercizi sullo stress al mattino, sul potere rilassante della respirazione e sul principio di curiosità per la creazione di nuovi legami (contenuti nella 1° e 2° sessione del protocollo)
  
- 21 OTTOBRE 2023**  
9.30 - 18.30  
Introduzione alla Mindful Self-Compassion e alle resistenze al concetto e alla pratica  
Introduzione al concetto di cura basato su le 4 qualità necessarie per una vita tranquilla e felice  
Esercizi sulla trappola della ottimizzazione e della ricerca di stimoli, sull'efficacia dei gesti gentili e delle parole dolci per i genitori stessi e per i bambini, sulla coscienza sporca che scaturlisce da comportamenti che riteniamo non adeguati culturalmente e socialmente, sui limiti della genitorialità e della cura, sulla possibilità di essere felici e di coltivare un atteggiamento positivo verso la vita e le esperienze (contenuti nelle sessioni 3°, 4°, 5° e 6° del protocollo)
  
- 22 OTTOBRE 2023**  
9.30 - 18.30  
Introduzione alla psicologia positiva e alla gioia solidale, alla creazione di risorse che attenuano lo stress, la ricerca di stimoli esagerati e il senso di affiliazione fuorviato nella speranza di soddisfare i propri bisogni  
Esercizi sul riconoscimento della positività presente nella vita di tutti i giorni, sulla soddisfazione dei bisogni, sulla rabbia, e il senso di colpa, sui conflitti e la riconciliazione, sulla coltivazione di energie positive necessarie alla cura di sé e dei bambini, sulla gratitudine e l'apprezzamento (contenuti nella 7°, 8°, 9° e 10° sessione del protocollo)  
Regali per le settimane che intercorrono fino al successivo week-end di formazione
  
- 24 NOVEMBRE 2023**  
9.30 - 13.00  
Condivisione delle esperienze di pratica e dei diari di osservazione  
Introduzione alle 10 settimane del corso: uno sguardo d'insieme e i presupposti sui quali si basa l'architettura del corso di 10 settimane per genitori  
Sperimentazione della Lezione 1 del corso: mettere le basi teoriche e pratiche sulla mindfulness e la gestione dello stress  
15.00 - 18.30  
Evoluzione dello stress, mindfulness, sperimentazione della sessione 2 del corso  
Introduzione al teach back  
Principi di regolazione emotiva e i bisogni dei bambini
  
- 25 NOVEMBRE 2023**  
09.30 - 13.00  
Stress nella vita moderna  
Sperimentazione della lezione 3 del corso  
Teach back della sessione 1, 2 e 3 del corso  
15.00 - 18.30  
Gestione dello stress, self-compassion e backdraft  
Sperimentazione della sessione 4 del corso



## ✓ 26 NOVEMBRE 2023

9.30 - 13.00

Spiegazione dell'approccio dolce di MCP all'inquiry e al significato della condivisione delle esperienze dei genitori, del ruolo dei successi nei piccoli drammi quotidiani  
Sperimentazione della sessione 5 del corso e Teach back delle sessioni 4 e 5  
Valori educativi alla base del protocollo MCP

15.00 - 18.30

Il tema dei limiti e regole dal punto di vista di mindfulness e self-compassion  
Come si applica la equanimità nella genitorialità  
Sperimentazione della sessione 6 del corso e Teach back della sessione 6  
Regali per le settimane che intercorrono fino al successivo week-end di formazione

## ✓ 15 DICEMBRE 2023

9.30 - 13.00

Introduzione

Condivisione delle esperienze di pratica e dei diari di osservazione  
Introduzione al tema della psicologia positiva e il suo ruolo nella genitorialità, coltivare la risorsa della sicurezza per acquietare lo stress e la paura  
Sperimentazione della sessione 7 del corso

15.00 - 18.30

Come affrontare i conflitti e la rabbia dal punto di vista di mindfulness e self-compassion  
Coltivare la risorsa della soddisfazione  
Sperimentazione della sessione 8 del corso e Teach back della sessione 7 e 8

## ✓ 16 DICEMBRE 2023

9.30 - 13.00

Il ruolo della Energia yang nella genitorialità, come affrontare limiti e regole guardando la situazione dal punto di vista del genitore e del bambino

Sperimentazione della sessione 9 del corso

Eventuali difficoltà e problemi sorti nel teach back e nella comprensione della logica ed attuazione del protocollo coi genitori, spazio domande

15.00 - 18.30

Teach back della sessione 9

Coltivare la risorsa della connessione

Sperimentare alcune attività extra ed accorgimenti che rispondono a bisogni speciali e come integrarle nello svolgimento del corso

## ✓ 17 DICEMBRE 2023

9.30 - 13.00

Sperimentazione della sessione 10 del corso, resilienza e benessere

Aspetti amministrativi e pratici per la realizzazione del primo corso

Teach back della sessione 10

15.00 - 18.30

Spazio aggiuntivo per il Teach back delle attività extra

Come usare gli schemi comportamentali all'interno del corso, come proporre e condurre una eventuale giornata di ritiro, come chiudere il corso e il follow-up con regali per la vita

Cerimonia di conclusione del master

## TRAINER



### Paola Bortini

Master in Scienze Sociali Comparate 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 Scienze 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.

## 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 16 ottobre 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 master è di **1.100,00 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 tre 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 ottobre 2023 potrai usufruire del 10% di sconto per un totale di 990 euro.

### **Extra Early Bird**

Con iscrizione effettuata entro il 13 ottobre 2023 potrai usufruire di un extra sconto del 25% per un totale di 825,00 €.

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%.

