



ONLINE



2a edizione

MASTER MINDFUL COMPASSIONATE PARENTING

SETTEMBRE 2024

Trainer

Paola Bortini e Peter Hofmann

Insegnanti certificati programma MCP



E.C.M.
Educazione Continua in Medicina

50 ECM

**REGISTRAZIONI DISPONIBILI
FINO A 6 MESI DALL'ULTIMA LEZIONE**



● ● ● ●
il corso in pillole

MASTER MCP

Formazione Insegnanti Mindful Compassionate Parenting



Quando inizia?
27 settembre 2024



Quanto dura?
54 ore



Quanti ecm?
50 ecm



Quanto costa?
1.000,00 €



E con lo sconto?
750,00 €



Quante rate?
Tre 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 o per iscrizioni di gruppo** puoi iscriverti con uno **sconto del 5%**



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.

Il Master in Mindful Compassionate Parenting è un percorso certificato di mindfulness, self-compassion e psicologia positiva 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 ed avendo relazioni più autentiche coi figli.

La formazione insegnanti MCP ripercorre in 9 giorni le 10 lezioni del protocollo rivolto ai genitori partendo dalla propria esperienza di genitori per poi affrontare le tematiche 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.

- L'evoluzione dello stress, i 3 sistemi di regolazione emotiva e della motivazione; la mindfulness secondo Paul Gilbert
- Lo stress nel nostro stile di vita moderno e la trappola dell'ottimizzazione per i genitori
- La mindfulness come capacità di essere in contatto con quanto accade, e come pratica definita da Jon Kabat Zinn
- La self-compassion come definita da Kristin Neff e Chris Germer per imparare ad essere un buon amico di se stessi
- L'autocritica, il cambiamento e il backdraft





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.

L'attestato di insegnante certificato MCP, rilasciato da Jörg Mangold, è un documento ufficiale ottenibile al completamento della supervisione (il cui costo non è compreso nel costo del Master) dopo aver seguito le lezioni del master per il 90% delle ore previste.

Da diritto alla erogazione dei corsi MCP rivolti ai genitori. Ha validità internazionale.



- I 4 atteggiamenti chiave per coltivare la serenità
- 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, rabbia e il valore della riconciliazione
- La gestione interpersonale dello stress: percepire i confini e fissare limiti con amichevole chiarezza
- Coltivare la resilienza e il benessere con la neuroplasticità positiva secondo Rick Hanson

In aggiunta vengono affrontate tematiche legate all'insegnamento del programma, quali l'inquiry, la gestione dei gruppi, così come gli aspetti organizzativi dei corsi per genitori. Le 10 sessioni del programma vengono analizzate dal punto di vista pedagogico grazie alle sessioni di prove pratiche di insegnamento (Teach back) che permettono di acquisire la competenza e confidenza necessaria all'insegnamento.

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

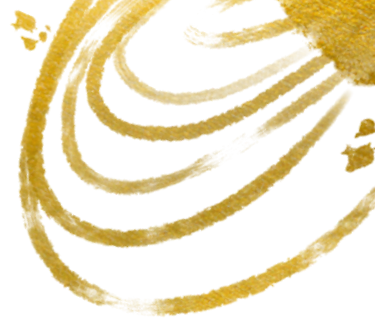
Ai partecipanti viene rilasciato l'accesso a:

- 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
- Inserimento dei corsi offerti nella mappa europea sul sito www.mindfulcompassionateparenting.org

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.

OBIETTIVI FORMATIVI



Il master 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 consapevoli 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 se stessi e la propria 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.

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
- 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)

PIANO FORMATIVO

Il master ha una durata di 54 ore organizzate in **9 giornate formative**, suddivise in 3 week-end a cadenza mensile.

I partecipanti sono tenuti a praticare individualmente nel periodo tra i week-end formativi.

Il percorso didattico e formativo del master prevede lezioni teoriche ed esperienziali.

Il Master ha una durata trimestrale e prenderà avvio a settembre 2024 e terminerà a novembre 2025.

L'articolazione della didattica nella formula week-end è stata concepita per permettere la partecipazione anche a candidati già impegnati nel mondo del lavoro.

Il master presuppone una fruizione del percorso **live**, quindi è necessaria la frequenza in diretta del 90% delle lezioni per il conseguimento dell'attestato e degli ECM.

Per migliorare l'esperienza formativa, ai partecipanti del master verranno fornite le **registrazioni** delle lezioni, che rimarranno disponibili per **6 mesi** dalla data di conclusione del Master.



online

Pratica a casa



CALENDARIO

- 27 SETTEMBRE 2024**
9,00 –13:00 e 14:30 – 17:30
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 neuronali
Dettaglio dei contenuti nella 1, 2 e 3 sessione del protocollo.
- 28 SETTEMBRE 2024**
9,00 –13:00 e 14:30 – 17:30
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 scaturisce 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
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
Dettaglio dei contenuti nelle sessioni 4°, 5°, 6° e 7 del protocollo.
- 29 SETTEMBRE 2024**
9,00 –13:00
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
Dettaglio dei contenuti nella 8°, 9° e 10° sessione del protocollo.
Regali per le settimane che intercorrono fino al successivo week-end di formazione
-  **NEL PERIODO TRA IL 30 SETTEMBRE E IL 24 OTTOBRE 2024**
Pratica individuale di Mindfulness secondo le tracce audio fornite.
Diario di osservazione della genitorialità
Esperienza delle pratiche informali secondo gli script forniti
- 25 OTTOBRE 2024**
9,00 –13:00 e 14:30 – 17:30
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
Introduzione e definizione calendario alle prove pratiche di insegnamento (Teach back)
Sperimentazione della Lezione 1 del corso: mettere le basi teoriche e pratiche sulla mindfulness e la gestione dello stress
Evoluzione dello stress, mindfulness, sperimentazione della sessione 2 del corso
Principi di regolazione emotiva e i bisogni dei bambini
Stress nella vita moderna
Sperimentazione della lezione 3 del corso
- 26 OTTOBRE 2024**
9,00 –13:00 e 14:30 – 17:30
Teach back della sessione 1, 2 e 3 del corso
Gestione dello stress, self-compassion e backdraft
Sperimentazione della sessione 4 del corso
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



27 OTTOBRE 2024

09.00 – 13.00

Sperimentazione della sessione 5 del corso e Teach back delle sessioni 4 e 5
Valori educativi alla base del protocollo MCP
Come si applica la equanimità nella genitorialità
Regali per le settimane che intercorrono fino al successivo week-end di formazione



NEL PERIODO TRA IL 28 OTTOBRE E IL 21 NOVEMBRE 2024

Pratica individuale di Mindfulness secondo le tracce audio fornite.
Diario di osservazione della genitorialità
Esperienza delle pratiche informali secondo gli script forniti



22 NOVEMBRE 2024

9,00 –13:00 e 14:30 – 17:30

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
Il tema dei limiti e regole dal punto di vista di mindfulness e self-compassion
Sperimentazione della sessione 6 e 7 del corso
Teach back della sessione 6 e 7



23 NOVEMBRE 2024

9,00 –13:00 e 14:30 – 17:30

Come affrontare i conflitti e la rabbia dal punto di vista di mindfulness e self-compassion
Cultivare la risorsa della soddisfazione e della connessione
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 8 e 9 del corso
Teach back della sessione 8 e 9



24 NOVEMBRE 2024

09.00 – 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
Aspetti organizzativi del primo corso e la supervisione
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
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 24 settembre 2024 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 **1.000,00 euro** ed è comprensivo di quota d'iscrizione e IVA al 5%.

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 13 settembre 2024 potrai usufruire del 10% di sconto per un totale di **900 euro**.

Extra Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 06 settembre 2024 potrai usufruire di un extra sconto del 25% per un totale di **750,00 €**.

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%.

