

  
**ONLINE**



**Training di Alta Formazione in**  
**INTERVENTI DI**  
**MINDFULNESS E COMPASSION**  
**IN AMBITO CLINICO**

Un Approccio Evidence-Based per il Benessere Psicologico

**MAGGIO 2025**

Direzione Scientifica  
**Prof. Fabrizio Didonna**



**28 ECM**

Ottieni l' **attestato di BASIC PROFESSIONAL TRAINING DI**  
**1° LIVELLO IN MINDFULNESS IN AMBITO CLINICO**



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

il corso in pillole

# INTERVENTI DI MINDFULNESS E COMPASSION IN AMBITO CLINICO



Quando inizia?  
**10 maggio 2025**



Quanto dura?  
**28 ore**



Quanti ecm?  
**28 ECM**



Quanto costa?  
**500,00 €**



E con lo sconto?  
**375,00**



Quante rate?  
**2 rate**



Quanti docenti?  
**1 docente**



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 casi clinici.



**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%**

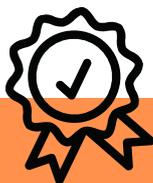


Scegliamo solo docenti d'eccellenza con lunga e comprovata esperienza clinica e formativa.



## DESTINATARI

Il Corso è rivolto a Psicologi, Psicoterapeuti, Medici psicoterapeuti e Medici Psichiatri, professionisti della salute mentale, laureati e laureandi, provenienti da qualsiasi università italiana o straniera equipollente.



## ECM E ATTESTATO

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

Per il Corso sono stati riconosciuti **28 crediti ECM** a favore delle professioni interessate.

Verrà conferito l'attestato di partecipazione "**Basic Professional Training di 1° Livello in Mindfulness e Compassion in Ambito Clinico**" agli allievi interessati che avranno garantito la frequenza minima dell'80% delle ore del corso

## RAZIONALE

Negli ultimi vent'anni c'è stato un crescente interesse verso l'efficacia delle pratiche di meditazione, originariamente sviluppate nelle tradizioni orientali, per fronteggiare lo stress, il disagio mentale, la malattia e le diverse forme di sofferenza umana, ma anche nell'incremento del benessere e delle prestazioni in ambito professionale. Il supporto della ricerca scientifica nel dimostrare gli effetti benefici e curativi di queste pratiche è oggi ragguardevole e il numero di ricerche, libri e articoli scientifici e divulgativi sul tema sta infatti crescendo in modo esponenziale ogni anno. Numerosi studi hanno dimostrato come l'integrazione di mindfulness e compassion in psicoterapia possa potenziare l'efficacia del trattamento, migliorando outcomes clinici quali la riduzione dei sintomi depressivi e ansiosi, il rimuginio patologico, la regolazione emotiva e la resilienza psicologica.

## SBOCCHI PROFESSIONALI

Questo training professionale si propone di integrare le pratiche di mindfulness e compassion all'interno del contesto clinico/terapeutico, offrendo ai professionisti della salute mentale strumenti evidence-based per arricchire e rendere più efficace il proprio intervento terapeutico.

Le nozioni apprese, unite all'esercizio della pratica personale di mindfulness e compassion, permetteranno al professionista di utilizzare le conoscenze acquisite all'interno di setting terapeutici aspecifici e di wellness individuali e di gruppo.

## PROGRAMMA

Il programma, strutturato in moduli teorico-esperienziali, si fonda sulla convergenza tra la tradizione contemplativa buddhista e le moderne neuroscienze, presentando un paradigma integrativo per il trattamento di diverse problematiche psicologiche.

La Mindfulness, intesa come consapevolezza del momento presente libera da giudizio e da modalità reattive, viene presentata come strumento fondamentale per sviluppare la capacità di osservazione, accettazione e auto-regolazione dell'esperienza interna, potenziando in tal modo l'efficacia terapeutica e promuovendo un maggiore benessere psicologico. Parallelamente, le pratiche di Compassion vengono introdotte come modalità per coltivare un atteggiamento di gentilezza e comprensione verso la propria sofferenza e quella altrui, particolarmente utile nel lavoro con pazienti che presentano elevati livelli di autocritica, sfiducia e vergogna.

Il training si articola in tre aree principali di intervento:

- l'acquisizione di abilità di mindfulness per lo sviluppo della consapevolezza momento-per-momento,
- la coltivazione della compassione verso sé stessi e gli altri per il benessere personale, la prevenzione del burnout professionale e come risorsa terapeutica,
- l'applicazione clinica di questi approcci in psicoterapia.

## METODOLOGIA DIDATTICA

Il workshop si basa su un approccio esperienziale che integra:

- Presentazioni teoriche con fondamenti scientifici tramite powerpoint
- Esercizi di mindfulness e compassion guidati
- Discussioni di gruppo e condivisione di esperienze
- Role-playing e simulazioni cliniche
- Video di interventi di mindfulness e compassion in setting individuali e di gruppo.
- Feedback sui casi clinici

I partecipanti verranno anche introdotti a protocolli specifici basati sulla mindfulness come il Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) e il Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), insieme a pratiche di compassion derivate dalla Compassion Focused Therapy (CFT) e dal Mindful Self-Compassion (MSC).

## OBIETTIVI FORMATIVI

Il workshop mira a fornire ai partecipanti una comprensione approfondita dell'integrazione delle pratiche di mindfulness e compassion nel contesto psicoterapeutico, sviluppando competenze teoriche e pratiche per la loro applicazione clinica.

### **Obiettivi Area Teorica**

- Comprendere i meccanismi d'azione nonché i fondamenti culturali e neuroscientifici della mindfulness e compassion, inclusi i meccanismi neurobiologici sottostanti
- Acquisire conoscenza dei principali protocolli basati sulla mindfulness (MBSR, MBCT) e sulla compassion (CFT, MSC)
- Approfondire la comprensione delle evidenze scientifiche sull'efficacia di questi approcci in psicoterapia
- Identificare le indicazioni e controindicazioni cliniche per l'utilizzo di questi strumenti

### **Obiettivi Area Personale**

- Sperimentare personalmente gli effetti delle pratiche per una migliore comprensione esperienziale
- Comprendere gli effetti delle pratiche di mindfulness e compassion sul proprio benessere personale, nel creare equilibrio, capacità di regolazione delle emozioni, resilienza, prevenzione del burnout e migliore connessione con gli altri
- Integrare i principi e le pratiche di mindfulness nella propria vita

### **Obiettivi Area Pratica**

- Sviluppare familiarità con le pratiche fondamentali di mindfulness e compassion attraverso esperienze meditative dirette
- Acquisire competenze nella conduzione di esercizi base di mindfulness e compassion
- Imparare a modulare gli interventi in base alle specifiche necessità dei pazienti

### **Obiettivi Area Clinica**

- Apprendere come integrare mindfulness e compassion nel processo terapeutico
- Sviluppare capacità di assessment per valutare l'appropriatezza degli interventi
- Acquisire strumenti per gestire le difficoltà comuni nell'implementazione delle pratiche
- Imparare a utilizzare la mindfulness e compassion per potenziare la relazione terapeutica e qualità fondamentali nel processo terapeutico quali l'attenzione, l'accettazione, il decentramento, la compassione e l'empatia

### **Obiettivi Area Relazionale**

- Rafforzare la capacità di embodiment/interiorizzazione dei principi mindful nella relazione terapeutica e nel rapporto con gli altri
- Sviluppare competenze per coltivare un'attitudine compassionevole verso sé stessi e i pazienti
- Migliorare la capacità di gestione delle emozioni difficili nel setting terapeutico
- Potenziare l'abilità di modeling degli atteggiamenti mindful e compassionevoli

## TRAINER



### Fabrizio Didonna

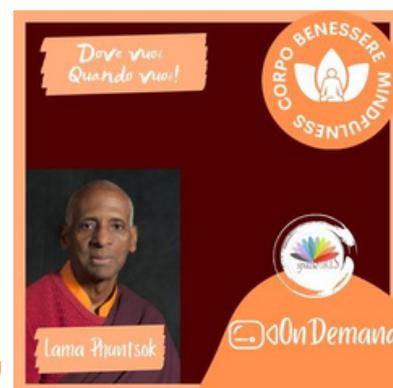
Il Dott. Fabrizio Didonna è Psicologo e Psicoterapeuta di fama internazionale, è considerato tra i massimi esperti mondiali nella terapia del disturbo ossessivo-compulsivo e nelle psicoterapie basate sulla mindfulness.

Professore a contratto di Psicologia Clinica presso la Facoltà di Medicina dell'Università di Padova, Visiting Professor alla Jiao Tong University di Shanghai, e Docente all'Università di Barcelona. È il fondatore dell'innovativo modello terapeutico, nonché autore del relativo manuale, Mindfulness-Based Cognitive-Therapy for OCD (2020, Guilford Press-New York, già tradotto in Italiano – Ed. Centro Studi Erickson, 2022 - e in altre 6 lingue)- Terapia Cognitiva basata sulla Mindfulness per il DOC, il primo programma terapeutico validato e manualizzato basato sulla mindfulness per il Disturbo Ossessivo-Compulsivo ([www.mbctforocd.com](http://www.mbctforocd.com)) e già utilizzato da alcuni anni in diversi paesi, quali Cina, Spagna, Messico, Panama, Israele e Italia. È Direttore del Centro Open Mind e del Centro Internazionale di MBCT per il DOC con sede a Vicenza. Noto per le sue pubblicazioni e contributi scientifici relativi all'integrazione tra la pratica meditativa di mindfulness e la psicoterapia, ha partecipato in qualità di relatore e chairman a numerosi congressi internazionali e conduce attività di formazione in diverse università in Italia e all'estero, tra le quali Harvard e Oxford, ed è autore di decine di pubblicazioni scientifiche su libri e riviste nazionali e internazionali. Nel 2006 ha pubblicato con Claudia Herbert il libro “Capire e superare il trauma” – Ed. Erickson (nuova ed. 2020). È anche Editor e Autore del libro Clinical Handbook of Mindfulness (2009, Springer Publisher, New York, Manuale Clinico di Mindfulness, Franco Angeli), il primo manuale al mondo sulle applicazioni terapeutiche della meditazione di mindfulness, pubblicato in 5 lingue. Pratica e insegna la meditazione da molti anni e conduce inoltre numerosi seminari clinici, corsi di formazione e training formativi in Italia e in diversi paesi del mondo, tra i quali Stati Uniti, Gran Bretagna, Cina, Israele, Spagna, Messico, Panama, Finlandia, Portogallo e Polonia. È inoltre Direttore Scientifico del Master di Alta Formazione annuale in Mindfulness e sue applicazioni in ambito clinico.

## MATERIALI

Il training ha un carattere teorico-esperienziale pertanto durante le lezioni verranno svolti diversi tipi di esercizi e ne verranno successivamente condivisi gli audio. Verranno inoltre condivisi alcuni articoli, schede tecniche e slide delle lezioni.

Tutti gli iscritti, inoltre, riceveranno in regalo la Masterclass del Lama Phuntsok su Accettazione e Compassione.



## PIANO FORMATIVO

Il corso ha una durata di **28 ore** organizzate su **2 week-end formativi**. Il percorso didattico e formativo del corso prevede 4 giornate formative con orario 9,30 - 17,30 (inclusa 1 ora per la pausa pranzo).

L'articolazione della didattica nella formula week-end è stata concepita per permettere la partecipazione anche a candidati già impegnati nel mondo del lavoro oltre che una spendibilità immediata di quanto appreso.

Le lezioni si svolgono **online** su piattaforma interattiva Zoom, permettendo così una libera partecipazione senza spostamenti.



Il corso presuppone una **fruizione del percorso live**, quindi è necessaria la frequenza in diretta dell'80% 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 corso.



## CALENDARIO

- ✓ **10 MAGGIO 2025**   
Aspetti fenomenologici e clinici. Basi teoriche della mindfulness e compassion  
Prof. **Fabrizio Didonna**
- ✓ **11 MAGGIO 2025**   
Metodologia base e principi di insegnamento della mindfulness e compassion  
Prof. **Fabrizio Didonna**
- ✓ **7 GIUGNO 2025**   
Interventi di mindfulness in setting individuale e di gruppo primo modulo  
Prof. **Fabrizio Didonna**
- ✓ **8 GIUGNO 2025**   
Interventi di mindfulness in setting individuale e di gruppo secondo modulo  
Prof. **Fabrizio Didonna**



## 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 3 maggio 2025 o fino ad esaurimento dei posti.

Sono disponibili solo **30 posti**.

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

TEL - 02.94.38.28.21

WhatsApp - 392.96.00.97.0

**ISCRIVITI**



## COSTI E RATEIZZAZIONI

Il costo del master è di **500,00 euro** ed è comprensivo di quota d'iscrizione. Costo comprensivo di IVA al 5%.

**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 28 aprile 2025 potrai usufruire del 10% di sconto per un totale di 450.00 euro.

### Extra Early Bird

Con iscrizione effettuata entro il 5 aprile 2025 potrai usufruire di un extra sconto del 25% per un totale di 375.00 euro.

Offerta valida per i primi 20 iscritti

### % cumulabile

Per gli iscritti ad una scuola di specializzazione in psicoterapia, per le iscrizioni di gruppo (minimo 3) è possibile cumulare un ulteriore sconto del 5%.

