

Il Centro offre servizi basati sulle più recenti ricerche e modelli di intervento psicologico e psicoterapeutico:

- ♦ VALUTAZIONI PSICODIAGNOSTICHE E NEUROPSICOLOGICHE PER BAMBINI E PER ADULTI
- ♦ PSICOTERAPIE E COLLOQUI PSICOLOGICI PER ADULTI E MINORI (INTERVENTI INDIVIDUALI, DI COPPIA E FAMILIARI, SUPPORTO ALLA DIDATTICA)
- ♦ TRATTAMENTI SPECIFICI TRA CUI IPNOSI CLINICA, TECNICHE DI RILASSAMENTO, TRAINING AUTOGENO
- ♦ GRUPPI DI MINDFULNESS PER ADULTI E BAMBINI
- ♦ INTERVENTI PSICO-EDUCATIVI, TRA CUI PERCORSI DI EDUCAZIONE NUTRIZIONALE, CORSI PER LA GESTIONE DELLE EMOZIONI E DELLE RELAZIONI, CORSI RIVOLTI ALLA GESTIONE E PREVENZIONE DELLE PROBLEMATICHE LAVORATIVE, PARENT-TRAINING, CORSI PER L'ACCOMPAGNAMENTO ALLA NASCITA, PERCORSI RIVOLTI ALLA GESTIONE DELLE PATOLOGIE CRONICHE

Il Centro si occupa anche di ricerca e formazione in particolare nell'ambito della psicologia clinica, della psicoterapia, della psiconcologia e della psicologia del lavoro, coinvolgendo esperti nazionali ed internazionali. Organizziamo inoltre eventi divulgativi aperti agli utenti su tutte le aree da noi trattate.

DOVE TROVARCI

Associazione TAGES ONLUS

Via della Torretta, 14

50137 - Firenze

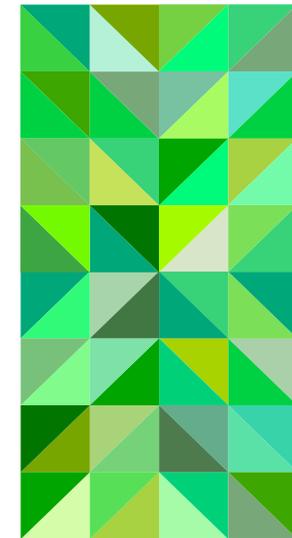
Tel.: +39 055 679037

-  info@tagesonlus.org
-  www.tagesonlus.org
-  facebook.com/tagesonlus
-  [@tagesonlus](https://twitter.com/tagesonlus)

CORSI E TRAINING

"MINDFULNESS BASED COGNITIVE THERAPY"

Programma di terapia cognitiva
basata sulla mindfulness



tages onlus

**CENTRO DI PSICOLOGIA, PSICOTERAPIA
E INTERVENTI SOCIO-SANITARI**

www.tagesonlus.org

Il corso rappresenta uno dei più innovativi ed efficaci percorsi terapeutici rivolti a problematiche psicologiche ricorrenti o croniche.

Gli approcci basati sulla Mindfulness nascono infatti con l'obiettivo di aiutare le persone a far fronte consapevolmente allo stress piuttosto che sentirsi da questo dominate in ogni scelta.

Il programma MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy) è oggi inserito nelle linee guida internazionali per il trattamento di molti disturbi e problematiche psicologiche altrimenti non trattabili, mostrando una notevole efficacia nel ridurre sintomi diversi (es. depressione, ansia, etc.) e nel fornire degli strumenti per gestire al meglio la propria vita anche dopo la conclusione del percorso.



AMBITI DI APPLICAZIONE:

La ricerca scientifica svolta negli ultimi vent'anni ha esteso l'applicazione della Mindfulness e dei protocolli MBCT a diverse problematiche psicologiche quali:

- Depressione cronica
- Ansia
- Disturbi del sonno
- Dipendenza da sostanze
- Problematiche di regolazione emotiva
- Problemi interpersonali

Il programma prevede 8 incontri della durata di due ore ciascuno, più una giornata intensiva.

INCONTRI (dalle ore 18.30 alle 20.30):

- I incontro: 7 febbraio 2018
- II incontro: 14 febbraio 2018
- III incontro: 21 febbraio 2018
- IV incontro: 28 febbraio 2018
- V incontro: 7 marzo 2018
- VI incontro: 14 marzo 2018
- Giornata intensiva: 17 marzo 2018
- VII incontro: 21 marzo 2018
- VIII incontro: 28 marzo 2018

DURANTE IL GRUPPO SI IMPARA A:

Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori ed in particolare a riconoscere e comprendere quell'insieme di schemi personali ed interpersonali che rappresentano dei veri e propri piloti automatici con cui guardiamo a noi stessi e al nostro mondo.

LE ATTIVITÀ CONSISTONO IN:

- Pratiche guidate di consapevolezza
- Psico-educazione rispetto alle problematiche psicologiche e loro meccanismi
- Esercizi volti alla comprensione dei propri schemi
- Esercizi volti a promuovere un modo diverso di guardare alla nostra esperienza

CONDUTTORI DEL GRUPPO:

Dott. Simone Cheli

Psicologo-Psicoterapeuta, iscritto all'Ordine degli Psicologi della Toscana (n°4507), docente di Mindfulness Clinica presso vari Master (in Italia e all'estero)

Dott.ssa Sefora Di Natale

Psicologa, iscritta all'Ordine degli Psicologi della Toscana (n°7004), insegnante riconosciuta di Protocolli Clinici Basati sulla Mindfulness

Contattaci per un colloquio informativo gratuito. Il costo del corso è di euro 300



PRESENTAZIONE DEL CORSO

Sabato 3 febbraio 2018

ore 11.00

presso TAGES ONLUS

**Per info e prenotazioni: 055-679037 o
info@tagesonlus.org**

