



PERCORSO MBCT

Mindfulness Based Cognitive Therapy



L'MBCT 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.

Durante il gruppo le persone apprendono ad 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

**PRESENTAZIONE DEL CORSO:
SABATO 3 FEBBRAIO 2018
presso TAGES ONLUS**

CALENDARIO DEGLI INCONTRI:

- I) 7 FEBBRAIO 2018
- II) 14 FEBBRAIO 2018
- III) 21 FEBBRAIO 2018
- IV) 28 FEBBRAIO 2018
- V) 7 MARZO 2018
- VI) 14 MARZO 2018
- GIORNATA INTENSIVA:
17 MARZO 2018**
- VII) 21 MARZO 2018
- VIII) 28 MARZO 2018