



aim
ASSOCIAZIONE
ITALIANA
PER LA
MINDFULNESS



NOÛS

Scuola di Specializzazione
quadiennale
in Psicoterapia
Cognitivo-Costruttivista

AIM - Associazione Italiana per la Mindfulness, <http://www.mindfulnessitalia.it/>
insieme a
Nous-Scuola di Specializzazione in Psicoterapia di Milano <http://www.nousmilano.it/>
organizza un

Workshop di training avanzato per istruttori formati di interventi basati sulla mindfulness (MBSR, MBCT, MBIs)

Milano, sabato 6 luglio 2013, h 10.00-18.30
via G.B. Piranesi 10, presso Frigoriferimilanesi
<http://www.frigoriferimilanesi.it/>

L'inquiry come pratica di mindfulness



Rebecca Crane

Direttore del Centre for Mindfulness Research and Practice - Bangor University, U.K.
Coadiuvano e traducono Antonella Commellato e Fabio Giommi

“ L'inquiry richiede all' istruttore di affinare la propria capacità di ascoltare con piena attenzione, di creare spazio, di astenersi dall'impulso di dare consigli e raccomandazioni, e - invece - di indagare direttamente la realtà effettiva dell'esperienza del partecipante.” (Kabat-Zinn et al. 2005)

Inquiry, inteso nel contesto della mindfulness, è una parola che non ha una traduzione diretta adeguata in italiano e per questo viene spesso lasciata in originale.

Significa: indagine, esame, esplorazione e anche in quanto condotta in gruppo condivisione.

Programma

Il processo dell'Inquiry è parte integrante ed essenziale dell'insegnamento e del ruolo dell'istruttore di mindfulness nell'MBSR e nell'MBCT. Anzi, si può dire senza dubbio che la "pratica dell'inquiry" costituisce uno degli aspetti più specifici e caratterizzanti della conduzione dei gruppi di mindfulness e una delle capacità più delicate, fondamentali e al tempo stesso sfidanti, a volte difficili, da coltivare.

La finalità dell'inquiry o indagine dialogica - condotta insieme ai partecipanti dopo ogni pratica di consapevolezza - è quello di mettere in luce qualsiasi cosa il partecipante abbia notato durante la pratica e, nel farlo, incoraggiarlo a esaminare la propria esperienza e guidarlo nel come esplorarla.

Il processo comprende il mettersi in dialogo su quanto osservato per evidenziare ciò che si è scoperto; il connettere queste osservazioni e scoperte alle finalità del percorso mindfulness-based; l'incarnare come istruttori le attitudini fondamentali insegnate nel corso di mindfulness.

La conduzione sapiente della condivisione in gruppo dipende da quanto si ha fiducia nel fatto che ciò che viene insegnato sia in realtà già presente e già conosciuto dai partecipanti.

Come istruttori, come possiamo imparare ad avere fiducia in ciò che emerge da sé, spontaneamente, durante l'interazione?

Come possiamo coltivare la nostra stessa curiosità e vulnerabilità in modo che i momenti di "non so", di "sospensione aperta" nel qui e ora, diventino il nostro vero maestro?

In questo workshop esploreremo e praticheremo insieme come il lavoro con ciò che "emerge nel momento" sia una componente necessaria e potente dell'insegnamento negli interventi basati sulla mindfulness.

Obiettivi

Il workshop intende offrire al partecipante l'opportunità di:

- 1) comprendere le intenzioni che danno origine al processo dell'inquiry
- 2) indagare e praticare il processo relazionale che è particolare e specifico dell'insegnamento basato sulla mindfulness
- 3) indagare e praticare il modo in cui si incarna la consapevolezza in prima persona durante la conduzione dell'inquiry
- 4) indagare e praticare come creare connessioni tra gli aspetti personali e i temi universali nel percorso di apprendimento.
- 5) praticare e migliorare le abilità di conduzione dell'inquiry.

Requisiti per la partecipazione

Questo training avanzato è diretto prevalentemente a istruttori di interventi mindfulness based già formati e preferibilmente con esperienza personale di conduzione di gruppi di mindfulness.

I requisiti per la partecipazione sono

- a) l'aver conseguito un diploma di Istruttore di protocolli mindfulness-based presso il Mindfulness Professional Training di AIM Associazione Italiana per la Mindfulness o altri training analoghi.
- b) aver seguito come partecipante un corso MBSR/MBCT di otto settimane.

Rebecca Crane

Dirige il Centre for Mindfulness Research and Practice presso la Bangor University (Università del Galles) nel Regno Unito.

Il Centro è stato il primo centro di mindfulness universitario a essere fondato in Europa nel 2001 e ha svolto un ruolo pionieristico di importanza internazionale nello sviluppo degli interventi basati sulla mindfulness. In particolare Rebecca Crane ha lavorato sin dall'inizio come stretta collaboratrice di Mark Williams - che era a Bangor prima di approdare a Oxford - nello sviluppo dell'MBCT.

Negli anni il Centro di Bangor è diventato uno dei principali luoghi di ricerca clinica sulla mindfulness. In particolare, grazie all'esperienza accumulata per oltre 10 anni in seguito fondazione del primo Master program universitario di mindfulness, Rebecca e il suo team hanno sviluppato una grande attenzione ai temi della formazione e del training degli istruttori di interventi mindfulness-based, portando avanti progetti innovativi e ricerca scientifica rigorosa.

Il Centro per la mindfulness di Bangor insieme a quelli delle Università di Exeter (U.K.) e di Oxford (U.K.) hanno elaborato un insieme di criteri e un processo di valutazione delle competenze e delle capacità degli istruttori, che costituisce oggi l'esempio più avanzato e approfondito al mondo di advanced training, ovvero formazione avanzata per istruttori.

Si tratta del lavoro pubblicato come: Crane B., R.S., Soulsby, J.G., Kuyken, W., Williams, J.M.G., Eames, C., (2012) Mindfulness-Based Interventions Teaching Assessment Criteria (MBI-TAC) for assessing the competence and adherence of mindfulness-based class-based teaching.

Un lavoro molto apprezzato e indicato come esemplare dallo stesso Jon Kabat-Zinn e dal Center For Mindfulness dell'University of Massachusetts.

Rebecca pratica meditazione da oltre 25 anni.

Oltre ai numerosi articoli di ricerca, Rebecca Crane ha pubblicato due libri:

- Crane R., (2009) Mindfulness-Based Cognitive Therapy - Distinctive Features; Routledge.
- Crane, R., (2012) capitolo Mindfulness-Based Cognitive Therapy in CBT Approaches to Counselling and Psychotherapy (ed Windy Dryden), Sage

Costo, iscrizione e modalità di pagamento

Il workshop di una giornata costa 100,00 euro + IVA. Per iscriversi oppure ricevere maggiori informazioni: scrivere una mail ad aim@fastwebnet.it oppure aim.mindfulnessitalia@gmail.com allegando il proprio cv e la descrizione della propria esperienza come istruttore di interventi mindfulness-based, unitamente alla scheda di preiscrizione. Una volta ricevuta la risposta di conferma eseguire entro 10 giorni un bonifico bancario di € 121,00 (100+ IVA) a:

MENTE E CONSAPEVOLEZZA SRL

Banca Popolare di Milano

Agenzia 7 CORSO GENOVA, 29 - 20123 MILANO

Causale: **Rebecca Crane 2013**

Iban: **IT67H0558401607000000049302**

Sede

Il workshop si tiene a Milano, presso il complesso culturale e artistico dei Frigoriferimilanesi (<http://www.frigoriferimilanesi.it/>) in via G.B. Piranesi 10. La sede è ben servita dai mezzi di superficie.

Treno: la sede è a 150 metri dalla stazione di Porta Vittoria del passante ferroviario. Dalla Stazione Centrale fare una fermata di metropolitana gialla fino a Repubblica e da qui prendere treni del passante verso la stazione di Porta Vittoria, (ogni 7/10 minuti circa) che raggiungono Porta Vittoria in 10-15 minuti. Tempo complessivo da Centrale circa 25-30 minuti.

Aereo: la sede è a 15 minuti in taxi da Linate; oppure prendere la linea 73 (Aereoporto-San Babila) e scendere alla settima fermata, V.le Campania V.le Corsica.