

# Seminario

## LA MINDFULNESS IN ETÀ EVOLUTIVA

### I fondamenti nella pratica di consapevolezza

**Torino, sabato 12 maggio 2018**  
**dalle ore 10,00 alle ore 19,00**

Direttore scientifico e docente del corso: Dott. Niccolò Gorgoni  
Comitato scientifico e organizzativo:  
dott. Barbara Martino, dott. Silvia Ferrero Merlino

Come adattare la pratica ad una relazione diadica con bambini e adolescenti. Come strutturare le conduzioni per l'età evolutiva. In che modo possiamo strutturare una pratica informale per i più piccoli. Quali accorgimenti possono essere più adatti, a livello pratico, quando non si lavora con un adulto

La pratica di mindfulness ha introdotto nel linguaggio occidentale ciò che è stato insegnato nelle tradizioni contemplative orientali nei secoli passati. In questo momento stanno nascendo svariati approcci per introdurre la Mindfulness in età evolutiva nel contesto scolastico e privato, ed il campo della ricerca, malgrado sia ancora agli inizi, mostra aree di sviluppo promettenti.

Questi interventi si sono dimostrati efficaci nella regolazione delle emozioni e nella regolazione cognitiva, migliorando significativamente anche le capacità sociali e soprattutto mostrando risposte proattive migliori nei confronti delle emozioni sociali come empatia, compassione e altruismo.

Sembra giovare anche la capacità di mentalizzazione e riflessione. Per tutte queste ragioni può diventare un valido ausilio nei processi educativi sia per gli insegnanti che per gli allievi.

#### DOCENTE

Niccolò Gorgoni, psicologo, psicoterapeuta in formazione ad indirizzo cognitivo costruttivista, istruttore certificato di protocolli MBSR, Interpersonal di Mindfulness Program e Mindful Schools.

#### SEDE DEL CORSO

STPC Torino  
Via Teofilo Rossi Conte di Montelera n. 3

#### COSTI E MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Per iscriversi è necessario compilare il modulo sul sito [www.stpc.it](http://www.stpc.it)

Quota di iscrizione € 90 + iva  
Per i soci SITCC € 80+ iva  
Specializzandi scuole € 50 + iva

**Ai partecipanti verrà rilasciato attestato di partecipazione**  
Si consiglia abbigliamento comodo  
Per informazioni scrivere a [infoestpc.it](mailto:infoestpc.it) per telefonare 011.595319

#### PROGRAMMA

7 ore di lezione una giornata formativa

#### FINALITÀ DEL CORSO E METODOLOGIA

Il seminario è rivolto a **psicologi, psicoterapeuti, medici e specializzandi in psicoterapia.**

Il seminario si pone l'obiettivo di dare delle basi teoriche su cos'è la mindfulness, la storia di sviluppo, con la popolazione adulta e in età evolutiva. Tuttavia, la pratica di consapevolezza può essere realmente compresa solo attraverso la diretta esperienza ed il costante e diligente "addestramento". Non è raro scivolare verso gli aspetti più cognitivi di ciò che accade, specialmente nella nostra società.

Nel corso del seminario verranno alternati periodi di pratica a momenti teorici, con spazi di condivisione dedicati. L'intenzione di base sarà quella di fornire informazioni, elaborare strategie di lavoro e fornire consigli costruttivi, sempre all'insegna dell'applicabilità nel contesto clinico di gruppo e singolo.