

Seminario teorico pratico

MINDFULNESS

***SEMINARIO ESPERIENZIALE SULLE PRATICHE DI CONSAPEVOLEZZA E LORO
APPLICAZIONE CLINICA PER IL CONTRASTO DELLO STRESS***

ROMA

Consorzio Universitario Humanitas

Via della Conciliazione n.22

19 marzo 2016 h. 9:00 – 13:00

Relatore:

Prof. Humberto Zanetti Ramon – Psicoterapeuta - Istruttore di MBSR e di Protocolli basati sulla mindfulness

Programma

- Cosa è lo stress?
- Quali sono gli effetti dello stress sul cervello e sull'organismo?
- Possiamo evitare lo stress?
- Reagire allo stress o rispondere allo stress?
- La mindfulness e le pratiche di consapevolezza.
- COSA NON E' e COSA E' la mindfulness?
- Come la mindfulness ci può aiutare nella gestione dello stress?
- Quali sono le modificazioni che la Mindfulness determina a livello cerebrale?
- La mindfulness una risposta occidentale
- Applicazione clinica delle pratiche di consapevolezza

Destinatari:

- Professionisti della salute mentale (Psicologi, Psicoterapeuti, Medici)
- Tutte le persone interessate a migliorare la propria consapevolezza e la crescita personale

LA PARTECIPAZIONE È GRATUITA

Per partecipare occorre inviare la scheda di iscrizione, entro il 12 marzo 2016 a:
segreteria@consorziohumanitas.com scaricabile dal sito www.consorziohumanitas.com

Verrà rilasciato attestato di partecipazione.

Info: Consorzio Universitario Humanitas - Via della Conciliazione 22 - 00193 Roma
Tel. 06.3224818e-mail: segreteria@consorziohumanitas.com www.consorziohumanitas.com