

Convegno

Università Pontificia Salesiana, Piazza dell'Ateneo Salesiano, 1, Roma
23 Settembre 2017

Le pratiche *mindfulness* in psicoterapia



promosso da:
Istituto di Psicologia dell'Università Pontificia Salesiana
Associazione Italiana di Psicologia Preventiva (AIPRE)
Centro per la Ricerca in Psicoterapia (CRP)



con il patrocinio di:
Società Italiana di Medicina Psicosociale (SIMPS)



Coord.: L. Sibilia

Presentazione

Il presente Convegno è una prosecuzione di natura pratico-esperienziale del precedente, tenutosi in questo stesso Ateneo nel 2014, sul tema *Meditazione spiritualità e benessere*. In esso veniva sottolineata dal punto di vista teorico l'importanza della pratica meditativa nella prospettiva delle neuroscienze, della psicoterapia e delle tradizioni religiose. In questo Convegno invece si intende consentire ai partecipanti di aggiornare le proprie conoscenze sulla meditazione *mindfulness*, oggi molto in uso in psicoterapia, nonché di approfondirne la comprensione mediante una esperienza personale guidata da terapeute esperte. Sarà fornita bibliografia ed altro materiale didattico. Si consiglia un abbigliamento comodo.

Programma

- Am** *Iscrizioni* (9.00- 9.30)
- 9.30 - 9.45 **Presentazione del Convegno** (L. Sibilia)
- 9.45- 10.30 **Cosa è e cosa non è la *mindfulness*** (C. Traverso)
- 10.30-11.15 **Introduzione alla *mindfulness* in psicoterapia** (M. Rosati)
- Intervallo* (11.15-11.30)
- 11.30-13.30 **Sperimentare la *mindfulness* tramite la pratica guidata** (C. Traverso, M. Rosati)
- 11.40-12.15 C. Traverso- *Meditazione Guidata sull'Intenzione*
- 12.15-12.45 M. Rosati - *La pratica del Body-Scan*
- 12.45-13.30 *Condivisione di gruppo*
- Pm** *Intervallo pranzo* (13.30-15.00)
- 15.00-17.00 15.15-15.45 M. Rosati - *Meditazione sul respiro*
- 15.45-16.15 C. Traverso - *Meditare con le emozioni*
- 16.15-17.00 *Condivisione di gruppo*
- Intervallo* (17.00-17.15)
- 17.15-18.00 **Non c'è *mindfulness* senza *kindness***
- 17.30-18.00 M. Rosati e C. Traverso - *Meditazione di mindful self-compassion*
- 18.00-19.00 **Tavola Rotonda: "Luci ed ombre della *mindfulness*"** (A. Dellagiulia, M. Becciu, S. Borgo, M. Rosati)
- 19.00-19.30 **Dialogo con il pubblico e conclusioni del Convegno** (A. R. Colasanti, L. Sibilia)

Relatori:

Mario Becciu	Docente invitato Università Pontificia Salesiana
Stefania Borgo	Già docente di <i>health psychology</i> (Univ. Sapienza), Direttore scientifico del CRP.
Anna Rita Colasanti	Docente Università Pontificia Salesiana
Antonio Dellagiulia	Docente Università Pontificia Salesiana
Michela Rosati	Psicoterapeuta, divulgatrice, autrice
Lucio Sibilia	Già docente di psicologia clinica e psichiatria (Univ. Sapienza), Presidente del CRP.
Carolina Traverso	Psicoterapeuta insegnante di MBSR

Al termine del Convegno, verrà fornito un attestato di partecipazione