



naven

Istituto di Formazione
in Psicoterapia
Sistemica, Familiare
e Relazionale
www.naven.it

SEMINARIO 8 aprile 2017

Dott. FRANCO CUCCHIO

Origini, fondamenti e benefici della mindfulness e del programma MBSR Mindfulness-Based Stress Reduction

Aula Magna del Centro di Grafica
del Centro Solidarietà Giovani
via Martignacco, 187 – Udine

ore 9-13

Mindfulness è un termine inglese che in questo contesto si riferisce alla “consapevolezza che sorge dal prestare attenzione, intenzionalmente, al momento presente e in modo non giudicante” (Jon Kabat-Zinn). Questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse della ricerca scientifica in medicina, psicoterapia, in ambito educativo e nel campo delle neuroscienze.

L'MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction, è un programma educativo, sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn presso la Medical School, University of Massachusetts (USA) a partire dal 1979.

Proposto in più di 700 ospedali negli Stati Uniti e in Europa come intervento di medicina partecipativa, il programma MBSR ad oggi è stato completato da più di 23.000 persone presso il Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society", dipartimento di medicina dell'UMass, costituito a seguito dei riscontri scientifici sui benefici dell'applicazione di tale programma.

Durante il seminario, verranno presentati sia gli effetti sul benessere personale secondo i riferimenti di ricerca più significativi che la struttura del programma MBSR.

Dott. **Franco Cucchio** MBSR Teacher Trainer. Ha conseguito l'abilitazione alla formazione degli insegnanti MBSR da parte del CFM Center for Mindfulness partecipando al tirocinio *Practicum Apprenticeship Program in Mindfulness-Based Stress Reduction* e completando l'OASIS Foundational Training Program per insegnanti MBSR del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society della Medical School dell'Università del Massachusetts. Coach ICF. Presidente del Centro per la Mindfulness Motus Mundi.

Modalità di iscrizione La giornata di formazione è a numero chiuso ed è richiesta l'iscrizione obbligatoria. L'iscrizione deve essere effettuata entro il 6 aprile compilando l'apposita scheda (scaricabile dal sito www.naven.it) inviandola via mail a segreteria@naven.it, unitamente alla ricevuta del bonifico bancario attestante l'avvenuto pagamento.

Modalità di pagamento Il versamento della quota di iscrizione deve essere effettuato con bonifico bancario sul c/c intestato a Naven s.r.l., IBAN IT 85 B 02008 12313 000019174070, indicando nella causale cognome, nome e "Seminario Cucchio".

Costo per i partecipanti ex-allievi Naven: euro 36,60 (30 euro + 22% iva)

Costo per i partecipanti esterni: euro 48,80 (40 euro + 22% iva)

Per informazioni: Segreteria Naven: tel. 0432/204335; e-mail: segreteria@naven.it