

Mindfulness

Per i professionisti della cura

La dimensione dell'incontro che spinge a scegliere un lavoro di aiuto e di cura spesso si rivela anche fonte di stress e logorio sia nella dimensione relazionale che in quella organizzativa. La complessità che affrontiamo nella dimensione psico-sociale, economica e culturale attuale aumentano il vissuto di sfida e talvolta il senso di impotenza.



I doni della mindfulness

Le pratiche di consapevolezza si basano su un allenamento dell'attenzione e della concentrazione relativamente semplice e alla portata di tutti che ha dimostrato risultati straordinari (confermati da 40 anni di ricerche) sulla gestione dello stress e dell'ansia.

E' la plasticità del nostro cervello che, attraverso una pratica mantenuta nel tempo, rende possibile influire anche su aspetti profondi come la possibilità di abitare anche situazioni complesse in uno stato di presenza, centratura, calma.

Numerose evidenze scientifiche dimostrano la correlazione tra distress e patologie acute o croniche, come i disturbi a carico del sistema cardiocircolatorio, episodi depressivi, attacchi d'ansia, burn-out.

Neurofisiologicamente l'effetto della mindfulness tende a ridurre la carica del sistema nervoso simpatico (eccitatorio-attivante) che genera tensione muscolare, nervosa e psicologica e a migliorare l'azione del sistema nervoso parasimpatico (rilassante-calmante), che riduce la frequenza del respiro, l'ipertensione sanguigna e il battito del cuore, prevenendo o migliorando lo stato delle malattie cardiache in generale.

Sempre in relazione allo stress, la mindfulness facilita l'aumento del piacere di vivere e di sentirsi soddisfatti: con miglioramento degli ormoni del benessere come l'endorfina, la serotonina, la dopamina, l'ossitocina. Sembra inoltre correlata a un miglior funzionamento del sistema immunitario.

Programma

Il corso ha prevalentemente dimensione esperienziale. Nelle 5 ore si alterneranno:

- sperimentazione e apprendimento di pratiche di mindfulness per la gestione dell'ansia e dello stress con esperienze in sala yoga e in natura (esercizi in posizione seduta, sdraiata, in movimento)
- Pratiche informali (esercizi di mindfulness nel quotidiano)
- Brevi interventi teorici sullo stress e sul contributo delle pratiche meditative alla sua gestione
- Momenti di condivisione e domande sulla pratica.

Materiali didattici: per chi lo desidera saranno condivisi i file audio degli esercizi svolti durante la formazione per proseguire la pratica individualmente.

Obiettivi

- Apprendere e sperimentare diverse pratiche formali e informali di mindfulness

- Fare esperienza di esercizi che possono entrare in una routine per la cura di sé.
- Apprendere strumenti che facilitano la possibilità di rimanere in connessione con se stessi anche durante la relazione di aiuto.
- Comprendere le caratteristiche della reazione allo stress e della risposta funzionale allo stress.

La formatrice

Sabrina Ghiberti

Psicologa, psicoterapeuta e formatrice di mindfulness.

Accompagna in percorsi di consapevolezza adulti e adolescenti integrando lo strumento della mindfulness alla pratica psicoterapeutica.

Ha insegnato in corsi di perfezionamento e seminari universitari rivolti a personale dell'ambito socio-sanitario realizzati dalla Pontificia Università Auxilium di Roma.

Dal 2017 è formatrice di mindfulness in risposta all'esigenza di condividere il beneficio delle pratiche di consapevolezza con singoli e gruppi.

Presso l'Associazione Villaggio Globale di Lucca ha potuto conoscere e approfondire le pratiche del protocollo PMP di mindfulness psicosomatica, con le sue potenzialità di aumentare il senso di connessione e integrazione grazie allo strumento del suono e del movimento.

Grazie all'Associazione Italiana Mindfulness è abilitata a condurre il protocollo MBSR di Jon Kabat-Zinn delle 8 settimane.

Conduce gruppi di formazione per la cittadinanza e per operatori dell'ambito socio-sanitario in Piemonte e Liguria.

Dal 2022 conduce percorsi di consapevolezza presso la Casa Circondariale Lo Russo e Cotugno di Torino come membro dell'Associazione Liberation Prison Project.

Certificata come Mindfulness Basic Training, MBSR e Mindfulness Professional Trainer da Federmindfulness.

www.albonazionalemindfulness.it

www.sabrinaghibertipsicologa.org/mindfulness