

# MINDFULNESS protocollo MBSR

La consapevolezza nella cura di sé e nella relazione

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.

**32 crediti ECM per tutte le professioni sanitarie**



## Perchè oggi la mindfulness

Il percorso del protocollo MBSR, ideato da Jon Kabat-Zinn, permette di conoscere e acquisire un metodo per coltivare lo stato di mindfulness o consapevolezza ovvero di lasciar emergere una modalità naturale della nostra mente che permette di coltivare calma, centratura, presenza.

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. 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.

Una pratica regolare di mindfulness è correlata all'innalzamento degli **ormoni del benessere come l'endorfina**, la **serotonina**, la **dopamina**, l'**ossitocina** e a un miglioramento della risposta del sistema immunitario.

Un ambito di ricerche più recente ha messo in evidenza come le pratiche di consapevolezza abbiano un impatto rilevante sulla gestione delle emozioni.

I praticanti risultano infatti maggiormente capaci di attivare parti della corteccia prefrontale che ci rendono possibile il "pensare le emozioni". Anche in situazioni di forte stress queste abilità riducono il rischio di cadere in reazioni automatiche e di trovare soluzioni maggiormente adattive ed efficaci.

Un altro interessante ambito di studi, relativo all'intuitive awareness, sta analizzando il collegamento tra la mindfulness, risposte creative e conoscenza intuitiva.

Le pratiche di Mindfulness, favorendo l'integrazione tra il corpo e la mente, promuovono un miglior equilibrio psicofisico, consentendo di prevenire o alleviare gli stati di ansia e di stress, in contesti di vita personale e professionale.

## Contenuti

Il corso ha prevalentemente dimensione esperienziale. Si alterneranno:

- sperimentazione e apprendimento di pratiche di mindfulness per la gestione dell'ansia e dello stress (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 confronto e domande sulla pratica.

## Materiali didattici

Saranno condivisi i file audio degli esercizi svolti durante la formazione per proseguire la pratica individualmente e alcuni contributi teorici.

## Obiettivi

- apprendere e sperimentare le pratiche formali e informali del protocollo MBSR;
- sviluppare una modalità di stare con l'esperienza del momento anziché del fare;
- fare esperienza dell'utilità di una routine che preveda spazi e tempi 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 meglio le caratteristiche della propria reazione allo stress e mettere i presupposti per attivare una risposta funzionale allo stress;
- osservare con maggior attenzione e curiosità gli schemi di risposta abituale automatica;
- Facilitare la possibilità di accedere a risposte creative e funzionali-

## Aspetti organizzativi

Gli incontri si terranno il **MERCOLEDI' dalle 20 alle 22, dal 12 marzo al 30 aprile 2025**

Presso il **Polo Lombroso**, un interessante progetto per la salute e il benessere della comunità

A Torino in via C. Lombroso 16.

**Portare con sé un materassino da yoga, un cuscino da meditazione (solo se lo si possiede già), abiti comodi.**

Iscrizioni: 320 euro comprensive dell'attestato del corso, dell'accreditamento se richiesto e dei materiali didattici previsti dal percorso.

Entro il 20 febbraio: costo 290 euro.

Sono previsti 5 posti riservati a studenti a costo agevolato.

Per l'iscrizione seguire il seguente link:

[🌐 Iscrizione evento formativo: Mindfulness protocollo MBSR. La consapevolezza nella cura ...](#)

**Formatrice e  
responsabile  
scientifico**

## **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](http://www.albonazionalemindfulness.it)**

**[www.sabrinaghibertipsicologa.org/mindfulness](http://www.sabrinaghibertipsicologa.org/mindfulness)**

