



Università degli Studi di Pavia

Corso ECM

MEDITAZIONE, IPNOSI ED EMPATIA NELLE PRATICHE CLINICHE

27-28 Ottobre 2017

Aula E - Cascina Cravino, Via Bassi 21 Pavia

14 Crediti ECM – in fase di accreditamento



*Corso ECM rivolto alle professioni di:
Medici, psicologi, professioni sanitarie riabilitative e infermieristiche, psicoterapeuti,
specializzandi e studenti*

Dalla meditazione alla relazione di cura

Negli ultimi 15 anni la comunità scientifica e quella clinica hanno assistito a un maturare progressivo dell'interesse per la meditazione, con programmi per la riduzione dello stress e per il benessere ormai divenuti popolari e con numerose ricerche scientifiche che dimostrano a vari livelli i benefici della meditazione.

Allo stesso tempo sempre più la meditazione ha interessato la relazione medico-paziente e la psicoterapia, in quanto è stato compreso come **quelle stesse qualità che vengono sviluppate dalla meditazione**, come ad esempio la calma, la presenza mentale, la focalizzazione dell'attenzione, e soprattutto l'empatia, **siano risorse centrali nel costruire una relazione d'aiuto costruttiva.**

Questo ampliamento della comprensione della meditazione da pura tecnica introspettiva a **strumento relazionale** ha portato i clinici di diversi modelli a confrontarsi con le diverse modalità di utilizzo di questo strumento.

E' in questo contesto che si realizza l'integrazione tra meditazione, mindfulness ed ipnosi.

L'ipnosi è infatti una metodica che fa riferimento alla trance ipnotica, definita come uno stato naturale di focalizzazione dell'attenzione.

Un raffronto con le tecniche meditative ne evidenzia le sue affinità con le pratiche di sviluppo della concentrazione ma anche con le pratiche di sviluppo della consapevolezza da cui sono derivati i modelli della mindfulness.

L'intento del seminario è diffondere la conoscenza della meditazione con riferimento alle radici di queste pratiche nelle tradizioni contemplative e delinearne le potenzialità sul piano clinico nell'integrazione con l'ipnosi ericksoniana.

Obiettivi formativi

Il corso si propone di

- a) Offrire una **conoscenza generale delle pratiche meditative**, definendole in base ai diversi fattori mentali che sviluppano e alle diverse finalità pragmatiche ed operative.
- b) Fornire strumenti ai clinici e agli operatori per sperimentare la meditazione a livello personale come
 - o **metodo di sviluppo personale e spirituale del terapeuta**
 - o **mezzo per la gestione dello stress relativo al proprio ruolo**
 - o **metodo di intervento nella relazione**, nella sua integrazione con alcune pratiche derivanti dalla psicologia occidentale
- c) Offrire conoscenze e strumenti basilari per un'integrazione tra meditazione ed ipnosi ericksoniana

Contenuti

I contenuti del corso verteranno sulle seguenti tematiche

A) Introduzione alle pratiche contemplative tradizionali:

Il training allo sviluppo della calma concentrata (pratiche di shamata o concentrazione).

Il training allo sviluppo della consapevolezza e della saggezza (meditazione sul respiro, vipassana o meditazione di consapevolezza).

Il training allo sviluppo delle qualità altruistiche (benevolenza, compassione, gioia compartecipe, equanimità).

B) La meditazione nella relazione: sviluppare un modo d'essere centrato su un'attitudine *mindfulness and compassion*

La consapevolezza e la concentrazione nella seduta terapeutica e nell'intervento clinico.

Le pratiche per lo sviluppo della compassione nel Buddismo e nella psicologia.

La meditazione interpersonale nel modello Mindfulness Project: sintonizzazione empatica e mindfulness nella relazione terapeutica.

C) L'ipnosi naturalistica ericksoniana come forma di meditazione

Fenomenologia degli stati di coscienza ed esperienze di assorbimento nella concentrazione.

La modificazione della coscienza nella Mindfulness e nell'ipnosi ericksoniana.

I fenomeni ipnotici e le potenzialità della mente per la guarigione.

Programma

Prima giornata: Introduzione alle pratiche contemplative tradizionali: la concentrazione, la consapevolezza e lo sviluppo delle qualità altruistiche

09.30 - 10.00 | Definizioni: mindfulness, concentrazione, meditazione come sviluppo di fattori mentali costruttivi e come modo d'essere in relazione con l'esperienza umana

10.00 - 11.00 | Lo sviluppo della calma concentrata: meditazione guidata sulla calma attraverso la consapevolezza del respiro, con elaborazione in chiave didattica del feedback dei partecipanti

11.00 - 11.15 | Coffee break

11.15 - 12.30 | Le radici della mindfulness: la meditazione Vipassana ed i fondamenti della consapevolezza

12.30 - 13.00 | Meditazione guidata sulla consapevolezza

13.00 - 14.30 | Pausa pranzo

14.30 - 15.15 | La meditazione camminata e la mindfulness psicocorporea attraverso gli esercizi del Qi Gong

15.15 - 16.30 | La meditazione e la relazione con l'esperienza umana: fattori costruttivi e ostacolanti

16.30 - 16.45 | Coffee Break

16.45 - 18.30 | I fondamenti della consapevolezza e la loro funzione nell'equilibrio emotivo e nella pratica clinica: l'apprendimento di un modo d'essere 'mindful and compassion'

Seconda giornata: la meditazione nella relazione e l'ipnosi ericksoniana

09.00 - 10.00 | Fenomenologia dell'esperienza meditativa e ipnotica: modificazione della coscienza, focalizzazione dell'attenzione, stati di assorbimento, dissociazione costruttiva, stati di benessere interiore e stabilizzazione psicofisica.

10.00 - 11.00 | La benevolenza e la focalizzazione sulle risorse

11.00 - 11.15 | Coffee break

11.15 - 13.00 | La compassione, la sintonizzazione empatica e la focalizzazione sulla sofferenza

13.00 - 14.30 | Pausa pranzo

14.30 - 15.15 | La tecnica del continuum di consapevolezza e la meditazione interpersonale (Gestalt Therapy e modello Mindfulness Project)

15.15 - 16.30 | Meditazione e ipnosi: dalla pura consapevolezza all'ipnosi vigile

16.30 - 17.00 | Coffee Break

17.00 - 18.00 | L'esperienza ipnotico-meditativa e le potenzialità della mente come strumenti per il clinico

18.00 - 18.30 | Test di valutazione

Docente

Paolo Testa

E' co-fondatore di Mindfulness Project (www.mindproject.com), psicoterapeuta ed esperto in ipnosi ericksoniana. Didatta e supervisore presso la Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Gestaltica Integrata (Sipgi). Foundation Course nella Core Process Psychotherapy (Karuna Institute, England). Sin dall'inizio del suo percorso professionale e spirituale si occupa dell'integrazione nella relazione d'aiuto delle qualità della mindfulness, della benevolenza, della compassione e della calma concentrata.

Ha approfondito la pratica meditativa principalmente nella tradizione buddista Theravada, sia nella vipassana che nelle pratiche di shamata come l'anapanasati e la meditazione di Metta, seguendo la guida di diversi maestri, in Italia e presso alcuni monasteri in Birmania.

Svolge attività privata in Acqui Terme (AL), occupandosi in particolare delle aree comuni tra psicoterapia, ipnosi, mindfulness, terapia focalizzata sulla compassione.

Modalità di iscrizione:

Per iscriversi all'evento è necessario registrarsi al sito www.ecmunipv.it e seguire la procedura sotto riportata

Il numero dei partecipanti non potrà superare le 60 persone. Il corso sarà attivato al raggiungimento dei 10 iscritti.

1. Collegarsi al sito **www.ecmunipv.it**;
2. Se siete già registrati accedete con il vostro username e password e passate al punto 4 di questa guida. Se invece non siete registrati cliccate sul bottone "registrati";
3. Compilate tutti i campi obbligatori (contrassegnati dall'asterisco) e premete il pulsante "registrati" in fondo al modulo.
4. Dopo aver confermato l'iscrizione alla piattaforma potete accedere con username e password scelti;
5. Cliccate su "catalogo corsi", scorrete la lista fino al corso prescelto. Il bottone verde "L'iscrizione al corso richiede approvazione" accanto al corso vi permette di prenotarvi.

Dopo conferma il bottone diventerà di colore giallo con la scritta "In attesa".

Per assistenza è possibile contattare l'Ufficio ECM dell'Università degli Studi di Pavia (tel. 3398866844) Non saranno accettate iscrizioni a mezzo telefono

L'attestazione dei crediti ottenuti è subordinata a:

- partecipazione all'intera durata dei lavori
- compilazione della scheda di valutazione dell'evento
- superamento della verifica di apprendimento

I certificati dei crediti verranno erogati agli aventi diritto esclusivamente tramite portale www.ecmunipv.it.

Quota di iscrizione: € 300 e comprende coffee breaks e lunch, attestato di partecipazione e kit congressuale.