



Dallo **stress** alla **resilienza**

Protocollo MBSR

Mindfulness Based Stress Reduction



CASIGLIA IRONZONI



segnidiripartenza®

Secondo l'OMS l'Organizzazione Mondiale della Sanità **lo stress psico-emotivo** è una delle maggiori concause della depressione che colpisce ca. **4,5 milioni di italiani** ed è la seconda malattia più diffusa nel mondo, dopo i tumori, in continua ascesa (2005 vs. 2015 +15%).

Lo stress, però, è anche è una **reazione adattativa** con cui l'essere umano si relaziona con ciò che percepisce come nuovo e, quindi, **può trasformarsi in un potente strumento evolutivo**.

Il protocollo MBSR **è un percorso di crescita personale** interattivo ed esperienziale, mirato a trasformare lo stress in uno stimolo funzionale allo **sviluppo della resilienza delle persone e delle organizzazioni**.

Esso è il più studiato e applicato protocollo basato sulla pratica meditativa. **Messo a punto dall'Università del Massachusset U.S.** alla fine degli anni '70, è stato utilizzato in tutti i tipi di organizzazioni: dalle imprese ai pazienti di 400 ospedali distribuiti in 90 stati.

Da allora innumerevoli ricerche scientifiche hanno dimostrato che la pratica meditativa, sviluppa la capacità di gestire l'ansia, i disturbi del comportamento e le capacità relazionali come **l'apertura mentale, la comunicazione non violenta, la capacità di ascolto**, l'equilibrio emozionale con conseguente riduzione del rimuginio mentale e dei comportamenti compulsivi.

Struttura del protocollo

8 incontri settimanali di 2h30' ciascuno, e un intensivo di ca 6h.

Date e orari

Martedì 16, 23, 30 gennaio. 6, 13, 20, 27 febbraio. 13, 20 marzo - **Dalle h18.30 alle 21.00**.

Sabato 24 febbraio intensivo - **Dalle h10.00 alle 16.30**.

Chi conduce il protocollo - **Fabio Cortese**



Facilitatore nei processi di cambiamento. Dal 1986 si occupa di sviluppare il potenziale delle persone e delle

organizzazioni. E' istruttore certificato MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction ed è accreditato nella conduzione di Costellazioni Integrali Organizzative, Familiari e di Tecnologie Sociali Partecipative.

Location -

Associazione Segni di ripartenza

Via Arrigo d'Avila 37/h Roma - metro Colli Albani

Prezzo dell'intero percorso - 290 €

Contatti Tel 06 94539019

segreteria@segnidiripartenza.it