7ª edizione

MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION

PERCORSO ESPERENZIALE DI 8 INCONTRI SETTIMANALI

MBSR 2020

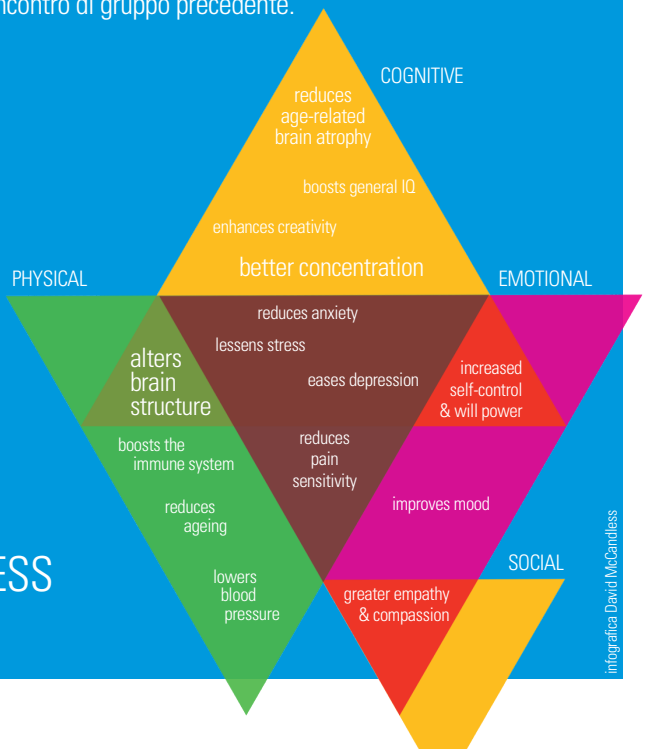
MIDA
People transforming business

dal 13 GENNAIO al 3 MARZO

PARTECIPARE

Otto settimane complessive, con incontri settimanali di due ore e mezza, con una giornata intensiva di pratica intorno alla settima settimana, e una pratica personale giornaliera individuale "a casa" di circa 30 minuti.

Il programma che proponiamo riprende esattamente il protocollo reso celebre da **John Kabat-Zinn**. Il 70-80 per cento del tempo degli incontri di gruppo è dedicato a sperimentare pratiche meditative e a riflettere immediatamente dopo su di esse attraverso un sofisticato metodo denominato "**inquiry**". Il 90 per cento del lavoro individuale, durante la settimana che intercorre tra un incontro di gruppo e l'altro, è dedicato alla pratica degli esercizi meditativi sperimentati nell'incontro di gruppo precedente.



THE EFFECTS OF MEDITATION AND MINDFULNESS

infografica David McCandless

SCOPRIRE

Le “scoperte” che un partecipante può coltivare in seguito alla frequentazione attiva di un percorso “MBSR” sono molteplici. Ne indichiamo alcune delle più importanti:

1. Capacità di prestare attenzione al momento presente, accorgendosi quando si sta divagando (**mindwandering**) e riportando l’attenzione, con gentilezza e fermezza, su quello che serve nel momento presente.

2. Consapevolezza dei meccanismi “automatici” attraverso cui la nostra mente aggiunge **“sofferenza evitabile”** ai normali incidenti di percorso della vita.

3. Acquisizione di uno sguardo **“fermo ma gentile”** verso sé stessi e verso gli altri, capacità particolarmente importante quando ci si trova personalmente in difficoltà o bisogna gestire persone in difficoltà.

4. Capacità di **regolazione emotiva**, ad esempio rispetto a rabbia, paura, tristezza.

La più recente letteratura scientifica conferma che i percorsi “mindfulness based” hanno un **potere trasformativo** anche all’interno delle organizzazioni, perché consentono di ridurre lo stress, le tensioni e le ansie. Per questo, da sei anni, con successo, li proponiamo in **contesti aziendali**.

INIZIARE

Coltivare la presenza mentale ci consente di trasformare il nostro rapporto con gli accadimenti della vita, rendendoci più abili a navigare nelle difficoltà, nei disagi, nello stress.

La più recente letteratura scientifica conferma che i percorsi **"mindfulness based"** hanno un potere trasformativo anche all'interno delle organizzazioni. Per questo, da sei anni, con successo, li proponiamo in contesti aziendali.

Quaranta anni di esperienza, insieme alla ricerca neuro-scientifica degli ultimi 15 anni, dimostrano che è possibile coltivare questo stato della mente, in modo molto concreto, attraverso specifici percorsi di training.

Il programma di maggior successo per l'avviamento a questa forma di pratica ha preso il nome di **MBSR**, **Mindfulness Based Stress Reduction,** ideato e realizzato da un medico e biologo molecolare americano, John Kabat-Zinn, sulla base dei suoi studi, ma, soprattutto, della sua esperienza personale.

MIDA ha più di 40 anni di esperienza nell'aiutare le persone ad esprimere il meglio di sé nel proprio percorso professionale. Ha contribuito per prima a diffondere in Italia percorsi "mindfulness based", anche in azienda.

I CONDUTTORI

I docenti di questo programma si sono formati presso AIM, Associazione Italiana per la Mindfulness.

MARCO POGGI

Managing partner e board member di **MIDA**, co-fondatore di **MindfulLab**, board member di **NEOCOGITA**.
Studia da anni i mondi delle tradizioni di consapevolezza e in particolare il Buddhismo. Nell'applicazione della minfulness in ambienti business coniuga rigorosi presupposti neuroscientifici con l'ispirazione delle antiche pratiche di consapevolezza.

Ha pubblicato numerosi articoli sull'empowerment.
È co-autore nei volumi **Analisi Transazionale nella formazione degli adulti** (a cura di M. Castagna), Franco Angeli, 2003.
Formazione – I metodi (a cura di G.P. Quaglino), Cortina, 2014.
Autore del romanzo formativo **Lungo la linea del tempo**, Guerini 2006 e di **Mindfulrevolution – La via della mindfulness in azienda**, Este 2018.

EDOARDO COPELLO

Senior Consultant in **MIDA**, Counselor in Organizational Transactional Analysis, istruttore certificato di Yoga presso lo "Yoga Institute" di Mumbai e presso il "Centro Yoga Franca Sacchi" di Milano; diplomato Istruttore di Protocolli Mindfulness Based (MBSR) presso l'Associazione Italiana per la Mindfulness dove ha anche frequentato il corso istruttori di Interpersonal Mindfulness. Ha co-fondato MindfulLab. Da molti anni si è interessa alla comprensione profonda dei condizionamenti che lo muovono e alla progressiva e conseguente liberazione dagli stessi; condivide questa sua ispirazione all'interno dei suoi training.
Da circa 13 anni frequenta ritiri di approfondimento delle pratiche di consapevolezza in Italia e all'estero (Corrado Pensa a Pomaia / Monastero di Nissarana Vanaya in Sri Lanka / Mahabodhi International Meditation Center Leh-Ladakh / The Yoga Institute Mumbai / Bihar School of Yoga / Divine Life Society Rishikesh ecc).

IL CALENDARIO

ORARIO DEGLI INCONTRI: dalle 19:30 alle 22:00

GENNAIO
13 lunedì
21 martedì
28 martedì

FEBBRAIO
3 lunedì
10 lunedì
18 martedì
25 martedì

MARZO
3 martedì

22 FEBBRAIO sabato intensivo (dalle 10:00 alle 17:30)

31 MARZO follow-up (dalle 19:30 alle 22:00)

Il percorso si svolgerà presso:
MIDA, Via Privata della Braida, 5 - Milano
MM Gialla: fermata Porta Romana

COSTI E ISCRIZIONI

QUOTA PER PRIVATI: 350 euro (Iva inclusa)
QUOTA PER AZIENDE: 450 euro (più Iva)

Per informazioni e iscrizioni scrivere a:
mindfulness@mida.biz
I posti sono a numero limitato.
Si accetteranno domande sino ad esaurimento posti.

MIDA
People transforming business

Via Privata della Braida, 5
20122 Milan – Italy
+39 02 6691845 - info@mida.biz