

INFORMAZIONI GENERALI

RESPONSABILE SCIENTIFICO

Dott. Fabio D'Antoni

RELATORI

Dott.ssa Daniela Bertogna

Psicologa, Psicoterapeuta in libera professione, Didatta e Supervisore presso l'Istituto di Formazione in Psicoterapia Sistemica Relazionale e Familiare "Naven" di Udine, Supervisore EMDR, ha integrato il proprio modello clinico con approcci basati sulla mindfulness come la Psicoterapia Sensomotrice e il Brainspotting

Dott. Cristiano Crescentini

Psicologo, Psicoterapeuta a orientamento Sistemico-relazionale, Ricercatore in Psicobiologia e Psicologia Fisiologica e Docente presso l'Università degli Studi di Udine, Referente gruppo Mindfulness Oriented Meditation (MOM) del Friuli Venezia Giulia, Responsabile del Master in Meditazione e Neuroscienze Cognitive dell'Università degli Studi di Udine, ha pubblicato diversi articoli sulla mindfulness in riviste scientifiche internazionali

Dott. Fabio D'Antoni

Dirigente Psicologo presso l'Azienda Sanitaria Universitaria Integrata di Udine e Psicoterapeuta in libera professione, Didatta e Supervisore presso l'Istituto di Formazione in Psicoterapia Sistemica Relazionale e Familiare "Naven" di Udine, supervisore EMDR, Master in "Mindfulness: pratica, clinica e neuroscienze" presso l'Università degli Studi "La Sapienza" di Roma, Istruttore protocollo MBSR, studia Buddhismo Tibetano presso l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (PI)

Dott.ssa Esterina Pedone

Psicologa Psicoterapeuta, Fondatrice e Direttrice dell'Istituto di Formazione in Psicoterapia Sistemica Familiare e Relazionale "Naven" di Udine, Supervisore EMDR, Master in Meditazione e neuroscienze" presso l'Università degli Studi di Udine

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA E PROVIDER ECM (codice 1994)



md studio congressi Snc

Via Roma, 8 - 33100 UDINE

Tel 0432 227673 - Fax 0432 507533

E-mail: info@mdstudiocongressi.com

Iscrizione online su: www.mdstudiocongressi.com.

ECM 1994-274131

L'evento è inserito nel programma di Educazione Continua in Medicina per **100 PARTECIPANTI delle seguenti Professioni:**

PSICOLOGO - Discipline Psicologi accreditate:

Psicologia, Psicoterapia

Ore formazione 4 - Crediti formativi 4.

SEDE DELL'EVENTO

Sala Paolino d'Aquileia

Centro Culturale Paolino d'Aquileia - Arcidiocesi di Udine

Via Treppo, 5/B - 33100 UDINE



Ordine degli Psicologi
del Friuli Venezia Giulia

MINDFULNESS:

APPLICAZIONI PRATICHE, CLINICHE E NEUROSCIENZE.

*La mindfulness nello sviluppo della professione
dello psicologo e dello psicoterapeuta*



26 OTTOBRE 2019

**SALA CONVEGNI PAOLINO D'AQUILEIA
UDINE**

Negli ultimi decenni la **mindfulness** ha ricevuto crescente attenzione sia da parte della comunità scientifica che dal grande pubblico (Chiesa et al., 2017). La parola **mindfulness** potrebbe essere tradotta come “la consapevolezza che emerge dal prestare attenzione di proposito, nel momento presente e in maniera non giudicante, allo scorrere dell’esperienza, momento dopo momento” (Kabat-Zinn, 2003).

Di rilievo per la professione dello psicologo è il fatto che ormai da due decenni uno dei principali campi di interesse della comunità scientifica riguarda i benefici della pratica della **mindfulness** nel campo della salute mentale. Infatti secondo una recente meta-analisi della letteratura, numerose evidenze mostrano come gli interventi basati sulla **mindfulness**, in particolar modo l’MBSR e l’MBCT (o interventi derivati da questi due protocolli), siano significativamente superiori ai gruppi di controllo nel trattamento di numerosi disturbi psicologici tra cui i disturbi d’ansia, dell’umore e da uso di sostanze (Goldberg et al., 2018). Quindi l’uso della **mindfulness** per lo psicologo è di estrema importanza ed ha una vasta portata in diversi ambiti di intervento professionale (clinico, organizzazioni, scuola, ecc.).

Probabilmente a causa dei benefici che la pratica di **mindfulness** sembra portare sul piano psico-fisico ai praticanti in diversi contesti clinici e non-clinici, anche l’interesse della ricerca psicologica, cognitiva e neuroscientifica sui suoi effetti risulta notevolmente aumentato nel tempo. Ad esempio sono stati evidenziati quattro principali meccanismi d’azione strettamente interrelati attraverso i quali la **mindfulness** eserciterebbe i suoi effetti dal punto di vista neuropsicologico e neurobiologico: **(1)** maggiore efficienza nella regolazione dell’attenzione; **(2)** migliore capacità di regolazione delle emozioni; **(3)** migliore consapevolezza corporea; **(4)** cambiamento di prospettiva relativa al sé (Hölzel et al. 2011).

Anche gli studi di neuroscienze pubblicati fino ad oggi confermano cambiamenti coerenti associati alla meditazione **mindfulness** in aree del cervello che appaiono criticamente coinvolte nell’autoregolazione dell’attenzione, delle emozioni e nella consapevolezza di sé (Tang et al., 2015). Sembra che la capacità attentiva sviluppata con la pratica della **mindfulness** contribuisca a sostenere la flessibilità cognitiva e psicologica (Moore e Malinowski, 2009) e a mantenere l’attenzione sull’esperienza del “qui ed ora”.

Gli studi psicologici e neuroscientifici sulla **mindfulness** suggeriscono pertanto l’utilità di coltivare la consapevolezza anche nel contesto psicoterapeutico. La **mindfulness** può aiutare i pazienti a prendere contatto con l’esperienza dolorosa innanzitutto dal punto di vista fisico, sentendo ad esempio i punti del corpo in cui il vissuto si esprime momento dopo momento. L’osservazione può riguardare anche gli stati emotivi, i pensieri e le convinzioni profonde relative al sé, facilitando così maggiore disidentificazione e minore evitamento esperienziale.

Il Convegno si propone di illustrare alcuni aspetti chiave della **Mindfulness** come le basi neuroscientifiche, la sua utilità in psicoterapia, i diversi campi di applicazione professionale, nonché possibili limiti e criticità.

Riferimenti bibliografici

- Chiesa, A., Fazio, T., Bernardinelli, L., Morandi, G. (2017), Citation patterns and trends of systematic reviews about mindfulness, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28, 26-37.
- Goldberg, S.B., Tucker, R.P., Greene, P.A., Davidson, R.J., Wampold, B.E., Kearney, D.J., Simpson, T.L. (2018), Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*, 59, 52-60.
- Hölzel, B.K., Lazar, S.W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D.R., Ott U. (2011), How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective, *Perspectives on Psychological Science*, 6, 537-559.
- Kabat-Zinn J. (2003), Mindfulness-based intervention in the context: past, present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144-156.
- Tang, Y.Y., Hölzel, B.K., Posner, M.I. (2015), The neuroscience of mindfulness meditation, *Nature Reviews Neuroscience*, 16, 213-225.

PROGRAMMA

Ore 08.00	Registrazione partecipanti	Ore 11.30	Finestre sul mondo interno: Teoria degli Stati dell’Io e Mindfulness in psicoterapia
Ore 08.30	Saluti <i>Roberto Calvani</i> Presidente dell’Ordine degli Psicologi del FVG		<i>Daniela Bertogna</i>
Ore 09.00	La Mindfulness nella relazione d’aiuto <i>Esterina Pedone</i>	Ore 12.30	Considerazioni conclusive: limiti di applicazione e criticità nell’uso della Mindfulness
Ore 10.00	Neuroscienze della Mindfulness e sue applicazioni in ambito clinico e per la salute <i>Cristiano Crescentini</i>		<i>Fabio D’Antoni</i>
Ore 11.15-11.30	Coffee Break	Ore 13.30	Chiusura dei lavori e compilazione della scheda ECM di valutazione dell’apprendimento.



MINDFULNESS: APPLICAZIONI PRATICHE, CLINICHE E NEUROSCIENZE.

La Mindfulness nello sviluppo della professione
dello Psicologo e dello Psicoterapeuta

Udine, 26 Ottobre 2019

Il Convegno (**ECM 1994-274131 – Crediti formativi 4**) è a numero chiuso: il numero massimo è di **100 PARTECIPANTI**. Le iscrizioni saranno accettate in base alla data di arrivo delle schede e fino al massimo previsto. La pre-iscrizione è obbligatoria entro il 20/10/2019. Inviare la scheda di iscrizione compilata in ogni sua parte o via e-mail a info@mdstudiocongressi.com. Sono attive anche le iscrizioni online dal sito www.mdstudiocongressi.com.

☐ PSICOLOGO *Disciplina:* ☐ PSICOLOGIA ☐ PSICOTERAPIA

☐ ALTRO (es. Psicologo in Tirocinio, Studente, ecc.) – specificare _____

☐ NECESSITO DEI CREDITI ECM ☐ NON NECESSITO DEI CREDITI ECM

Profilo professionale attuale (barrare la casella di interesse):

☐ Dipendente ☐ Convenzionato SSN ☐ Libero professionista ☐ Senza occupazione

Dati personali:

Cognome Nome

Luogo di nascita (Città e Prov.) Data di nascita

Codice fiscale

Iscrizione Ordine degli Psicologi: Nr. Prov./Regione

Indirizzo personale: Via/Piazza, ecc.. nr.

CAP..... Città..... Prov.....

Tel.: Fax: Cell.:

E-mail (obbligatoria per la riconferma dell'iscrizione):

Sede di lavoro:

Ospedale/Studio Privato/altro..... Unità Operativa.....

Indirizzo (LAVORO)..... nr.

CAP..... Città..... Prov.....

Data _____ Firma _____

INFORMATIVA PER LA TUTELA DEI DATI PERSONALI ED AUTORIZZAZIONE

Con la presente La informiamo che ai sensi del D.Lgs 30/06/2003, n. 196 e del Regolamento UE 679/2016 in materia di protezione dei dati personali, i dati da Lei forniti verranno trattati da **md studio congressi S.n.c. di Sonia Alessio e Cristiana Busatto**, titolare del trattamento con sede legale a Udine in Via Roma, 8. Il trattamento sarà effettuato manualmente e/o con l'ausilio di mezzi elettronici e telematici ed il conferimento dei dati richiesti è:

- 1.- **Obbligatorio** per quelli destinati a perseguire gli scopi previsti dalla Legge, inclusi il Regolamento ECM e tutta la Normativa applicabile in materia di ECM
- 2.- **Facoltativo** per tutti gli altri.

INFORMATO DI QUANTO SOPRA ESPOSTO, CON RIFERIMENTO AL TRATTAMENTO OBBLIGATORIO DEI MIEI DATI E ALLA LORO COMUNICAZIONE A TERZI:

☐ Do il consenso ☐ Nego il consenso

Le ricordiamo che negare il consenso del trattamento a md studio congressi S.n.c per gli scopi **OBBLIGATORI** comporta per Lei l'impossibilità di prendere parte, a qualunque titolo, all'evento formativo e di acquisirne gli eventuali crediti formativi ECM.

CON RIFERIMENTO AL TRATTAMENTO FACOLTATIVO DEI MIEI DATI (ovvero l'utilizzo dei miei dati per l'invio di informative sulle future attività formative programmate da md studio congressi S.n.c., mediante contatto diretto o con propri mezzi elettronici ed informatici).

☐ Do il consenso ☐ Nego il consenso

Data _____ Firma _____