

MEDITAZIONE, COMPASSIONE E GESTIONE EMOZIONALE PER LE PROFESSIONI DI AIUTO	
Dipartimento di Scienze della Salute (DSS)	
Direttore del corso	Claudio Sica
Persone di riferimento cui rivolgersi per informazioni relative all'organizzazione della didattica, calendario delle lezioni, contenuti del corso.	Ilaria Colpizzi ilaria.colpizzi@unifi.it
Obiettivi formativi	<p>Il Corso intende proporre un modello della mente e del funzionamento emotivo che ha origine nella tradizione della psicologia buddhista e vuole offrire strumenti metodologici e operativi per le professioni di aiuto, per l'operatore sanitario e per le professioni in campo educativo e formativo (insegnanti, educatori, formatori). L'esperienza clinica e i recenti studi delle neuroscienze stanno confermando l'importanza della pratica meditativa sia sul versante delle capacità di attenzione e consapevolezza sia sul versante della trasformazione delle emozioni distruttive e dello sviluppo degli stati mentali costruttivi.</p> <p>In particolare, nel corso saranno affrontate tematiche derivate dalle pratiche contemplative con la clinica orientata alla Mindfulness e alla compassione. L'integrazione di questi aspetti offre strumenti specifici atti a favorire una migliore comprensione degli stati emotivi e delle modificazioni della coscienza che si manifestano sia nell'operatore che nell'utente. Le tecniche contemplative e relazionali permettono di acquisire e affinare un'attitudine di attenzione e sincronizzazione empatica per una maggiore efficacia dell'intervento professionale nei contesti di aiuto, educativi e formativi. Tale attitudine rappresenta il fattore centrale trasversale ai diversi modelli teorico-operativi ed è il fondamento di una matura capacità di prendersi cura di sé e di relazionarsi agli altri in modo empatico ed equilibrato.</p> <p>Ogni tematica viene approfondita sul piano teorico e sul piano operativo attraverso l'utilizzo di tecniche e strumenti provenienti dalle tradizioni contemplative, dalla Mindfulness e da quelle correnti della psicologia che enfatizzano le capacità relazionali e di gestione emozionale dell'individuo (ACT, Compassion Therapy, FAP).</p> <p>Il formato del corso avrà un carattere spiccatamente esperienziale in modo da consentire un apprendimento diretto dei contenuti e delle pratiche meditative e interpersonali proposte. A questo scopo il corso prevede tre fine settimana residenziali (da venerdì pomeriggio a domenica mattina) presso il più grande istituto europeo di formazione buddista, l'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (Pisa). Altri tre incontri di una giornata si terranno nei locali dell'Università di Firenze nella giornata di venerdì.</p> <p>Attraverso il potere equilibrante e benefico della presenza mentale e degli stati mentali costruttivi, ogni partecipante avrà la possibilità di sperimentare direttamente il rapporto tra schemi cognitivi, stati emotivi e dimensione corporea.</p> <p>Al termine del corso i discenti avranno acquisito: 1) elementi di meditazione e compassione all'interno delle pratiche psicologiche tradizionali; 2) fondamenti concettuali relativi al funzionamento della mente nella tradizione buddhista;</p>

	3) una comprensione del ruolo della psicologia delle emozioni nella relazione d'aiuto; 4) un modello della relazione di aiuto fondato sulle qualità costruttive che maturano attraverso la meditazione ; 5) un aumento dell'efficacia nella relazione di aiuto e nella formazione utilizzando la mindfulness., l'accettazione e i valori per migliorare la qualità del proprio lavoro; 6) la comprensione del modello focalizzato sulla compassione nella relazione di aiuto e nella formazione, utilizzando pratiche immaginative, emotive e comportamentali per coltivare la compassione nella propria vita quotidiana; 7) un progetto personale e professionale alla luce dei contenuti e delle pratiche contemplative apprese.
Partnership	Associazione Mindfulness Project; ACT Italia, capitolo italiano ufficiale della Association for Contextual Behavioral Science
Titoli di accesso	Laurea o Laurea magistrale o a ciclo unico conseguita secondo l'ordinamento ex D.M. n. 270/2004 oppure ex D.M. n. 509/1999 oppure vecchio ordinamento.
Modalità di selezione qualora il numero delle domande sia superiore al numero dei posti	Ordine cronologico di ricezione della domanda di iscrizione
Modalità didattiche	In presenza i residenziali (da venerdì a domenica) presso il Centro Lama Tzong Khapa di Pomaia, Pisa; online le lezioni di una giornata.
Lingua	Italiano
Obblighi di frequenza	85% (è consentita l'assenza per massimo un incontro o una giornata)
Sede di svolgimento	Dipartimento FORLILPSI - sede Via di San Salvi 12, Padiglione 26, Firenze Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, Via Poggiberna 15, Pomaia – Santa Luce (PISA)
Durata	due mesi circa
Crediti Formativi (CFU) e ore totali del corso	8 CFU, 48 ore di didattica frontale Inoltre sono previste esercitazioni.
Modalità di verifica dell'apprendimento/tipo della prova finale	Stesura di un progetto di intervento che preveda le conoscenze tecniche acquisite
Posti disponibili e quote di iscrizione	
Ordinari	
Numero minimo	11 9
Numero massimo	25
Quota di iscrizione	900 euro