



MBSR MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION  
CORSO IN OTTO SETTIMANE

# PORTARE CALMA ED EFFICACIA NELLA PROPRIA VITA E NEL PROPRIO LAVORO

IN UN MONDO PROFESSIONALE DOMINATO DA UNO STATO  
DI TENSIONE CONTINUA, LA MINDFULNESS CI ALLENA ATTRAVERSO  
LA CALMA PRESENZA A RITROVARE I NOSTRI PUNTI DI EFFICACIA.

---

## LA PROSPETTIVA DELLA MINDFULNESS

La prospettiva della mindfulness propone una nuova modalità per entrare in contatto intimo e profondo con le proprie esperienze, favorisce lo sviluppo di una particolare attenzione al proprio modo di percepirle, permettendo di rinnovare il consueto modo di reagire ad esse. Mindfulness è un termine inglese che in questo contesto si riferisce a: *“The awareness that arises from paying attention, on purpose, in the present moment and nonjudgmentally”*. (Jon Kabat-Zinn 2005).

Questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell'interesse della ricerca scientifica in medicina, nelle neuroscienze, in psicoterapia e in ambito educativo. Il programma MBSR, è un programma educativo, sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn presso la Medical School, University of Massachusetts (USA) a partire dal 1979. Proposto in più di 700 ospedali negli Stati Uniti e in Europa come intervento di medicina partecipativa, il programma MBSR ad oggi è stato completato da più di 23.000 persone presso la Stress Reduction Clinic del Center for Mindfulness, dipartimento di medicina dell'Università del Massachusetts.

---

## COS'È LO STRESS?

Allora cos'è lo stress? Quanto lo avvertiamo nel nostro vivere? Quanto i nostri pensieri affollano il nostro presente e ci agitano? Quanto ci sentiamo costantemente preoccupati e incastrati dagli impegni?

Stress è un termine che è entrato prepotentemente nelle nostre comunicazioni quotidiane e nel nostro vivere. Se da una parte la funzione dello stress è quella di essere di stimolo per dare la migliore risposta alle situazioni che incontriamo è diventato un fattore tangibile di difficoltà fisiche, mentali e relazionali.

Lo stress legato all'attività professionale rappresenta una delle sfide principali con cui confrontarsi nel campo della salute, della sicurezza e della prevenzione. La tensione, i ritmi di lavoro sempre più incalzanti, la sovraesposizione alle diverse attività, l'incertezza sono esperienze che riducono la capacità di attenzione nel proprio lavoro e causano una riduzione delle proprie risorse.

---

## COSA PUÒ FARE LA MINDFULNESS?

La mindfulness è un approccio consapevole al nostro vivere che ci permette di ritrovare le nostre risorse più significative. Legato all'attività professionale rappresenta una risorsa per ridurre l'impatto dello stress ritrovando maggior relazione con se stessi e migliori capacità di risposta. La tensione, i ritmi di lavoro sempre più incalzanti, la sovraesposizione alle diverse attività, l'incertezza sono esperienze che riducono la capacità di attenzione nel proprio lavoro.

Il calo dell'attenzione e l'innalzarsi del livello dello stress possono inficiare la propria partecipazione nel lavoro, costituendo una condizione di grande vulnerabilità psico-fisica. Questo calo misurabile in ambito professionale corrisponde più significativamente ad un calo di attenzione e cura verso se stessi.

---

## LA MINDFULNESS FUNZIONA?

In quest'ambito la pratica della Mindfulness, basata in particolar modo sull'esperienza del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society della Medical School, University of Massachusetts, rappresenta una risorsa efficace per manager e leader di tutto il mondo.

Oggi le più recenti applicazioni e le evidenze scientifiche, in particolar modo delle neuroscienze, dimostrano quanto la Mindfulness sia lo strumento più valido per lo sviluppo della consapevolezza di sé, degli altri e dei processi. Partendo dall'esperienza della persona, l'approccio della mindfulness sostiene il percorso di miglioramento delle sue competenze e delle sue capacità elevando quel particolare stato di consapevolezza determinante nei momenti e nei processi relazionali, decisionali e di cambiamento. Sentirsi bene e a proprio agio sul posto di lavoro è la vera conquista dei nostri tempi.

---

## IL PROGRAMMA MBSR - A CHI È RIVOLTO

Il programma MBSR è rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere a contatto con condizioni di stress e affaticamento da iperattività e multitasking con effetti che si possono riscontrare in disturbi del sonno, dell'attenzione, dell'alimentazione, o nel prodursi di stati di agitazione quali ansia, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti e in una vasta serie di disturbi fisici correlati. Inoltre tali fattori sociali e professionali si incontrano con l'intensità dell'esperienza umana derivante dalla difficoltà di gestire eventi significativi come ad esempio malattie, lutti, separazioni, incidenti o avvenimenti traumatici.

La pratica della mindfulness promuove un approccio consapevole alle origini dello stress e aiuta a riconoscere le cause dei propri automatismi mentali e a ridurne il consueto coinvolgimento automatico.

### LE ATTIVITÀ DEL CORSO PREVEDONO

- > Pratiche guidate di consapevolezza
- > Pratiche di Yoga e stretching dolce con movimenti corporei accessibili a tutti
- > Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- > Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- > Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto

### DURANTE IL CORSO SI APPRENDERÀ COME

- > Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- > Osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi
- > Accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
- > Gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- > Coltivare un'attenzione e un'attitudine non giudicante
- > Prendersi cura di se stessi (self-care)

## BENEFICI

La ricerca scientifica svolta in questi trent'anni ha evidenziato un significativo beneficio della pratica proposta dal programma MBSR nella salute ed in ambito lavorativo.

I vantaggi della mindfulness in ambito professionale sono molteplici. In particolar modo si evidenzia uno sviluppo significativo di risorse come la resilienza e la flessibilità, una maggior capacità di recupero personale, di gestione dello stress, maggiore proattività, creatività, aumento della capacità di ascolto, decisionale, di leadership e gestione delle difficoltà.

Inoltre la Mindfulness permette di sviluppare un sensibile miglioramento nelle capacità relazionali e comunicative, interpersonali e di sviluppo della capacità di empatia verso gli altri. Oggi sono queste le risorse che l'azienda ha più bisogno per migliorarsi.

## PROGRAMMA DEGLI INCONTRI

Il programma si svolge in 8 incontri di gruppo con cadenza settimanale e della durata di due ore e mezza ciascuno, oltre ad un incontro di un'intera giornata.

### DOVE

IL LAZZARETTO  
VIA LAZZARETTO 15, MILANO  
WWW.ILLAZZARETTO.COM

### DOCENTI

ANDREA VITULLO, INSPIRE  
WWW.IN-SPIRE.BIZ  
FRANCO CUCCHIO, MOTUS MUNDI  
WWW.MOTUSMUNDI.IT

### PRESENTAZIONE CORSO

MARTEDÌ 10 GENNAIO 2017  
MARTEDÌ 24 GENNAIO 2017  
DALLE 19.00 ALLE 20.30

### CORSO

DALLE 19.30 ALLE 22.00  
MARTEDÌ 7, 14, 21, 28 FEBBRAIO 2017  
MARTEDÌ 7, 14, 21, 28 MARZO 2017  
DOMENICA 19 MARZO TUTTO  
IL GIORNO (PRATICA INTENSIVA)

## COSTI

€480 ISCRIZIONE SINGOLA - € 380 ISCRIZIONE GRUPPI (DA 2 PERSONE IN SU)

## POSTI LIMITATI, PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI:

[MBSR@IN-SPIRE.BIZ](mailto:MBSR@IN-SPIRE.BIZ) / TEL: 02.72.09.54.89 / 02.45.37.08.10

**Per iscriversi al programma si richiede di partecipare ad uno degli incontri di presentazione del corso che si terranno martedì 10 gennaio 2017 e 24 gennaio 2017 alle ore 19.00.**

**Inoltre per partecipare è richiesto l'impegno verso se stessi e verso il gruppo ad essere presenti a ogni incontro, nonché a svolgere giornalmente a casa le pratiche indicate.**

## DOCENTI

### FRANCO CUCCHIO

Teacher Trainer del CFM Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts. Ha conseguito l'abilitazione alla formazione degli insegnanti MBSR da parte del CFM Center for Mindfulness.

Insegnante certificato MBSR del CFM Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts, completando l'OASIS Foundational Training Program per insegnanti MBSR e il percorso formativo per l'ottenimento della Teacher Certification in MBSR. Ha completato il Practicum Apprenticeship Program in Mindfulness-Based Stress Reduction dell'Oasis Institute al Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society della University of Massachusetts Medical School. Ha partecipato in qualità di co-insegnante al programma MBSR presso la Stress Reduction Clinic del Center for Mindfulness, e come codocente del programma professionale di formazione per insegnanti MBSR presso l'OASIS Institute.

Docente del Training di Base Sensibilità Mindfulness, presso il Centro Formazione Mindfulness.

Co-fondatore del centro buddista Tara Cittamani, dal 1985 si dedica allo studio e alla pratica delle discipline per lo sviluppo di consapevolezza secondo l'antica tradizione buddhista tibetana dedicandosi, inoltre, alla pratica della tradizione Vipassana. Coach ICF International Coach Federation e docente di Mindfulness presso la scuola di formazione di Coach U Italia. Presidente del Centro per la Mindfulness Motus Mundi.

### ANDREA VITULLO

Andrea Vitullo, dopo essere stato manager in aziende multinazionali è da 15 anni un Executive Coach (AOEC London).

Ispiratore di nuove forme di leadership ha maturato un'esperienza come formatore e consulente in aziende di diversi settori sia in Italia che all'estero.

Pratica il Coaching Trasformativo che si basa su ascolto attivo, desiderio e motivazione, intelligenza emotiva, presenza e focus, riconoscimento e sviluppo di parti di sé e dell'altro. Con Inspire, la società da lui fondata nel 2006, realizza progetti e workshop sui temi del personal branding, pratiche filosofiche in azienda, identità e valori, inclusione, leadership generativa.

Master in Consulting & Coaching for Change (Insead), Andrea è insegnante diplomato di yoga (Scuola Yoga Ratna di Gabriella Cella) ed ha completato la formazione Teacher Development Intensive presso il Center for Mindfulness (Motus Mundi). Collabora con i Master in pratiche filosofiche delle Università di Venezia Ca' Foscari e di Verona.

È autore di:

- > *Leadership Riflessive* (Apogeo 2006),
- > *Leadershit: rottamare la mistica della leadership e farci spazio nel mondo* (Ponte alle Grazie 2011)
- > *Maam La Maternità è un master che rende più forti uomini e donne* (scritto con Riccarda Zezza – Bur Rizzoli 2014)