



## ISCRIZIONE

È richiesta l'iscrizione online:  
[studicognitivi.it/firenze/eventi/](http://studicognitivi.it/firenze/eventi/)

## COSTI E PAGAMENTO

Il costo dell'intero percorso è di € 250. L'importo può essere saldato per intero all'inizio del percorso oppure in due rate di € 125 ciascuna (al primo incontro e al quarto incontro).



## SEDE DEL CORSO

**Centro Clinico • Scuola Cognitiva di Firenze**

Via delle Porte Nuove,10 - 50144 Firenze (FI) - Tel. +39 055 3245357  
[info@scuolacognitivafirenze.it](mailto:info@scuolacognitivafirenze.it) - [www.studicognitivi.it/firenze](http://www.studicognitivi.it/firenze)

*La Scuola Cognitiva di Firenze è parte del gruppo Studi Cognitivi.*

# Mindfulness

## Intervento di gruppo basato sull'MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

**Serata di presentazione (gratuita):**  
**18 Settembre** dalle 18:30 alle 20

**Inizio del corso: 2 Ottobre** dalle 18 alle 20

DOCENTE: DR.SSA CAMILLA FRECCIONI



SCUOLA  
COGNITIVA  
DI FIRENZE



SCUOLA  
COGNITIVA  
DI FIRENZE

Istituto di psicoterapia abilitato, ai sensi del regolamento con D.M. 11 dicembre 1998 n. 509, ad istituire ed attivare corsi di specializzazione in psicoterapia. Scuola riconosciuta dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca (MIUR) con decreto del 21 settembre 2005

## OBIETTIVI

Durante questo **corso di gruppo** impareremo insieme ad entrare in contatto profondo con noi stessi, a prestare attenzione al momento presente accogliendo in modo non giudicante i propri pensieri e le proprie emozioni, a saper gestire le comunicazioni e le relazioni difficili, a regolare il nostro umore e infine a mangiare in modo consapevole.

Queste abilità potranno essere apprese e acquisite tramite pratiche di **mindfulness**, esercizi di immaginazione, momenti di psicoeducazione e condivisione al fine di promuovere il cambiamento, il benessere e migliorare la **gestione dello stress**.

## DOCENTE

Conduce la Dott.ssa **Freccioni Camilla**, Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale e Istruttrice di Interventi Basati sulla Mindfulness.



## BENEFICI DELLA MINDFULNESS

- Migliora la consapevolezza dei propri stati mentali
- Migliora la capacità di regolare le emozioni
- Riduce i sintomi legati allo stress, all'ansia e alla depressione
- Riduce il rimuginio e la ruminazione e aumenta la capacità di "lasciare andare"
- Riduce il criticismo e aumenta il senso di compassione
- Rafforza il sistema immunitario
- Migliora l'attenzione, la concentrazione e la memoria
- Generale miglioramento della qualità di vita e della soddisfazione personale.

## DATE DEL CORSO

- Mercoledì **2 Ottobre** dalle 18 alle 20
- Mercoledì **9 Ottobre** dalle 18 alle 20
- Mercoledì **16 Ottobre** dalle 18 alle 20
- Mercoledì **23 Ottobre** dalle 18 alle 20
- Mercoledì **30 Ottobre** dalle 18 alle 20
- Mercoledì **6 Novembre** dalle 20 alle 23
- Mercoledì **13 Novembre** dalle 18 alle 20
- Mercoledì **20 Novembre** dalle 18 alle 20.

