



# Psicoterapie orientate alla Mindfulness: una introduzione esperienziale

Al termine,  
Presentazione  
della Scuola di  
Specializzazione  
di Genova

L'utilizzo della **Mindfulness** negli interventi psicoterapeutici è sempre più ampio ed è innegabile che questa particolare pratica stia diventando un qualcosa di conosciuto, richiesto e diffuso e non più solo un termine da "addetti ai lavori". La mindfulness non è però una tecnica da usare come se fosse una "aspirina per la mente" che cura ogni male ma è invece una pratica che richiede impegno, pazienza, "allenamento" e costanza.

Durante l'incontro si cercherà di capire insieme cosa aspettarsi dalla Mindfulness e chi potrebbe

beneficiarne. Essendo questa una delle proposte terapeutiche della cosiddetta "terza ondata" del modello cognitivo comportamentale, cercheremo di capire insieme quando, all'interno della progettazione di un trattamento psicoterapeutico, sia più opportuno proporre le pratiche di mindfulness e quando proporre o scegliere di partecipare ad un corso di **Mindfulness Based Stress Reduction** o di **Mindfulness Based Cognitive Therapy**.

L'incontro prevede una parte **teorica** e una parte **esperienziale**.

**Incontro gratuito** rivolto a studenti di psicologia, psicologi e psicoterapeuti.



**Conduce:** Dr. Lorenzo Caffi - **Present.** Scuola: Dr.ssa M. Soliani

**Sede:** Studio VivaMente - Via Milazzo 85 - Pavia (PV)

**Iscrizione obbligatoria (massimo 20 partecipanti):**

[studicognitivi.it/genova/evento/mindfulness/](http://studicognitivi.it/genova/evento/mindfulness/)



PSICOTERAPIA  
E SCIENZE  
COGNITIVE  
GENOVA

**Martedì 24 settembre 2019**

**Ore 17:00**

**Pavia - Studio VivaMente**