



**aim**  
ASSOCIAZIONE  
ITALIANA  
PER LA  
MINDFULNESS

# **MINDFULNESS PROFESSIONAL TRAINING**

---

febbraio-ottobre

**2019**

X edizione

*Corso di specializzazione per istruttori di  
mindfulness-based programs (MBPs) di 340 ore*

*L'integrazione della consapevolezza in  
psicoterapia, in medicina e nei diversi contesti  
clinici, riabilitativi ed educativi*

*Livello fondativo.*

**Responsabile scientifico:**

Fabio Giommi

**Istruttori-guida:**

Antonella Commellato

Fabio Giommi

## La nuova edizione del Mindfulness Professional Training 2019 - X edizione

Questa nuova edizione del Mindfulness Professional Training 2019 è la decima - dopo le edizioni del 2009, 2010 e 2011 organizzate col supporto organizzativo dell'associazione Motus Mundi di Padova - e dopo quelle del 2013-2018 che hanno visto l'introduzione di alcune significative innovazioni, confermate dopo la verifica della loro efficacia, alle quali si aggiungono ulteriori perfezionamenti.

Questo processo di miglioramento continuo deriva da quattro sorgenti:

a) Un impegno costante nel rendere sempre più conforme il nostro training agli standard internazionali definiti dai *Good Practice Guidance: a) for Teaching mindfulness-based courses b) for Trainers of Mindfulness-Based Teachers c) for Supervisors of Mindfulness-Based teachers* del network accademico UK e dai *Principles and Standards for training MBSR teachers* di Jon Kabat-Zinn et al.

b) I risultati dei confronti e delle approfondite discussioni circa le esperienze di training realizzate ad oggi nel mondo (USA, Europa, Asia,...), che si sono tenute durante tre simposi a invito della durata di due giorni indetto dal CFM-Center for Mindfulness nell'aprile 2012, 2013 e 2014 in connessione con l'annuale Conferenza Scientifica Internazionale sulla Mindfulness. Al simposio (dal titolo *Elevating Standard and Widening the Circle: A Symposium on the Education and Training of MBSR Teachers, April 1-2, 2012; Second Annual International Teacher Trainers Symposium, April 15-16, 2013; Third Annual MBSR Teacher Trainer and Leaders Symposium, March 31-April 1, 2014*) è stato invitato un numero selezionato di "istruttori di istruttori" internazionali ritenuti particolarmente esperti, tra i quali Antonella Commellato e Fabio Giommi, i due istruttori-guida del presente training.

Lo scopo era quello, per la prima volta dalla fondazione del CFM, di mettere in comune, discutere, valutare le esperienze formative realizzate, i punti rimasti essenziali, quelli superati o deboli e le nuove esigenze emergenti dai mutati contesti culturali e locali. In aggiunta si è lavorato a stabilire criteri formali comuni per i training. A questi incontri si è aggiunto nel maggio 2015 *l'International meeting on developing international networks and collaborations to support MBI integrity*, in Olanda, coordinato da Willem Kuyken, attuale direttore del Mindfulness Centre dell'Università di Oxford.

La ricchezza degli spunti e degli apprendimenti generati dal confronto ha portato a un periodo di riflessione per impostare alcuni cambiamenti, il cui risultato è la presente proposta.

c) Nella progettazione confluiscono inoltre le discussioni e i confronti sulle tendenze in atto e sui risultati delle più recenti ricerche sperimentali, cliniche e sulle applicazioni nei processi educativi che si svolgono nella cornice di CMC Consciousness Mindfulness Compassion International Association. Per esempio, nelle prime due edizioni del congresso internazionale *International Conference on Mindfulness* che si è tenuto a Roma presso la Facoltà di Medicina e Psicologia dell'Università La Sapienza nel maggio 2013 e nel maggio 2016, a cui hanno partecipato tutti i protagonisti del movimento della mindfulness da Jon Kabat-Zinn a Mark Williams, a Henk Barendregt, insieme a contemplativi e insegnanti di meditazione di diverse tradizioni. Fabio Giommi ha contribuito come uno dei quattro membri di presidenza del comitato organizzativo.

<http://ahwinstitute.com/first-internationalconference-on-mindfulness>.

Altri stimoli sono derivati nel giugno 2015 dalla partecipazione di Fabio Giommi e Antonella Commellato alla conferenza internazionale *Mindfulness and Compassion: The Art and Science of Contemplative Practice*, presso la San Francisco State University. <http://www.cmc-ia.org/mcc2015/> organizzata nella cornice delle attività di CMC - International Association.

d) Le esperienze maturate nelle precedenti edizioni del MPT.



## Il formato del Mindfulness Professional Training 2019

L'attuale formato prevede complessivamente **28 giornate** di training: 25 giornate residenziali in formato di ritiro e 3 giornate non residenziali a Milano.

Per l'edizione 2017 è stato introdotto un nuovo modulo aggiuntivo di tre giornate residenziali in ottobre.

In generale il formato attualmente proposto, introdotto appunto nel 2013 e confermato per il 2019 dopo la verifica della sua validità, intende proporre ai partecipanti un training di tenore ancor più intensivo dei precedenti e, al tempo, stesso più "compatto". Più intensivo perché la struttura prevede un percorso residenziale costituito da **due ritiri/workshop "lunghi"** (7 giorni) all'inizio e alla conclusione del training, e **due ritiri/workshop "brevi"** (5 giorni, dal mercoledì tardo pomeriggio alla domenica a pranzo) come tappe intermedie. A questi ritiri/workshop si aggiunge **un week-end lungo non-residenziale** (venerdì, sabato e domenica) a Milano, e **un modulo finale residenziale** (4 giorni) in ottobre per la verifica dello stato dell'apprendimento e gli esami.

Il percorso complessivo prevede complessivamente circa **340 ore** di attività formativa, di cui 275 ore di workshop con i docenti in formato residenziale di ritiro; e circa 65 ore di lavoro a casa individuale e di gruppo (in aggiunta alla pratica meditativa personale quotidiana): letture e studio, esercizi di mindfulness e di auto-osservazione, pratica di conduzione, ecc. da fare nei periodi tra i ritiri/workshop, e soprattutto una pratica formale quotidiana di almeno 30 minuti.

Il formato di "ritiro" (secondo lo stile delle tradizioni meditative) nel quale sono condotte tutte le attività formative in gruppo implica l'iniziare le pratiche di meditazione e le attività formative di buon mattino prima di colazione e proseguire (con delle pause..) fino a sera dopo cena.

### Orario di una tipica giornata di ritiro:

- prima sessione h 7.00-8.00;
- colazione;
- seconda sessione h 9.15-12.45;
- pranzo;
- terza sessione h 15.00-18.45;
- cena;
- quarta sessione h 20.30-22.00;
- riposo.

*L'intenzione di questa scelta è massimizzare l'intensità unica e irripetibile dell'esperienza che si ottiene attraverso la forma del ritiro.*

La "temperatura" che si raggiunge attraverso quel "crogiolo alchemico" che è un ritiro, favorisce infatti l'innesco di processi personali di trasformazione altrimenti difficilmente accessibili in differenti condizioni.

Questa scelta è finalizzata a un apprendimento che nasce prima di tutto dalla sperimentazione diretta e da insight personali, e che rende possibile il costante compenetrarsi della formazione professionale con la pratica di consapevolezza vissuta in prima persona. L'intenzione è quella di una crescita della conoscenza che non sia didascalica o accademica, ma sempre a partire dalla dimensione esperienziale.



Primo ritiro/workshop	9 - 16 febbraio	Sede da confermare
Secondo ritiro/workshop	10 - 14 aprile	Sede da confermare
Terzo ritiro/workshop	8 - 12 maggio	Casa Don Guanella a Barza d'Ispra (Varese)
Fine settimana non residenziale	5 - 7 luglio	AIM - via Piranesi 14 - Milano
Quarto ritiro/workshop	21- 28 settembre	Sede da confermare
Quinto ritiro/workshop	18- 20 ottobre	Casa Don Guanella a Barza d'Ispra (Varese)

### **Importanza del "processo di gruppo" (group process): numero chiuso e continuità di relazione con i docenti-guida.**

Il setting formativo del training prevede una dimensione del gruppo limitata, condizione ottimale che permette il manifestarsi di quelle intense e produttive dinamiche di gruppo (group process) che risultano essere uno dei fattori essenziali di riuscita dei MBIs. L'esperienza dei partecipanti durante la formazione ripercorre in questo senso l'esperienza che condividono i partecipanti e i pazienti dei protocolli mindfulness- based (i quali prevedono classi di queste dimensioni). La scelta è quella di un gruppo limitato a un massimo di 30-35 allievi selezionati.

Un secondo fattore caratterizzante di questo training è la continuità di relazione durante l'intero percorso con i docenti-guida.

I due docenti guida saranno sempre presenti e condurranno la maggioranza delle ore di lezione, potendo così dedicarsi con reale attenzione alle caratteristiche e alle esigenze individuali. Questa scelta formativa segue e rispecchia la modalità tipica di conduzione dei professional training avanzati che è propria del CFM-Center for Mindfulness, durante i quali l'insegnamento è interamente condotto in modo continuativo da due istruttori senior (fino al 2011 Melissa Blacker e Florence Meleo-Meyer).

La ragione di questa scelta è duplice.

- Favorire un apprendimento progressivo, organico e individualizzato; evitando il rischio della frammentarietà e della disomogeneità che spesso caratterizzano invece i programmi con la prevalenza di molti interventi/lezioni di docenti diversi, ciascuno specialista di uno specifico tema.
- Favorire uno scambio profondo e reale tra istruttori-guida e allievi fondato - anche grazie alla lingua madre comune - su una relazione reciproca che si evolve nel tempo, che è un aspetto essenziale nei processi di apprendimento delle pratiche di consapevolezza e di mindfulness.

Tuttavia, a differenza del modello seguito dal CFM- Center for Mindfulness, l'approccio formativo di questo training riconosce l'importanza per la cultura e la sensibilità europea di una più sostanziale cornice di conoscenza teorica, da consolidare già durante il corso stesso. Quindi, senza alterare il taglio esperienziale, il training prevede comunque una serie di interventi di approfondimento, in particolare durante le lezioni non-residenziali, dedicati a temi importanti e condotti da docenti, accademici e ricercatori di profilo internazionale.



## A chi si rivolge

I **requisiti minimali per essere ammessi** al Mindfulness Professional Training 2019 sono:

- a) un titolo di **Laurea Triennale o analogo Corso di Specializzazione in discipline psico-sociali, educative, organizzative**;
- b) almeno **5 anni di esperienza professionale**.

**Altri percorsi formativi saranno valutati caso per caso.**

Il training si rivolge a psicoterapeuti, psicologi clinici, psichiatri, medici, psicologi, counselor, infermieri, educatori, insegnanti e altri professionisti che operano in contesti sanitari, educativi, psico-sociali, organizzativi.

*La partecipazione al training non abilita all'esercizio della psicoterapia.*

## Attestato e diplomi.

A coloro che avranno portato a termine il corso con impegno e frequenza (non meno dell'80% delle ore di lezione) sarà consegnato un attestato di partecipazione. A tutti coloro che avranno superato l'esame finale sarà riconosciuto un diploma di **"Istruttore MBSR"**. Ai soli specializzati in Psicoterapia, Psicologia Clinica, Psichiatria, Neuropsichiatria Infantile o analoga specializzazione, sarà riconosciuto anche il diploma come **"Istruttore MBCT"**.

**Sono stati richiesti gli ECM per l'edizione 2018. Le edizioni precedenti hanno ottenuto 50 crediti (il massimo ottenibile).**

## Numero chiuso

Il corso è a numero chiuso e potranno partecipare un massimo di 30 -35 allievi.

In sede di selezione ai candidati verrà richiesta una descrizione del proprio profilo professionale e personale e sosterranno un colloquio di valutazione dei requisiti e della motivazione.

L'aver sperimentato come partecipante un percorso MBS o MBCT e/o una pratica meditativa maturata nel tempo anche attraverso ritiri di meditazione di consapevolezza, rappresentano un fattore di preferenza, anche se non esclusivo, per la selezione.

## Costi

Il costo del training è di 2.900,00 euro.

E' prevista la possibilità su richiesta di pagamenti suddivisi in tre tranches.

A questo si aggiungono i costi per alloggio e vitto delle 28 giornate di ritiro/training, pagati direttamente alle strutture che ci ospitano, e che comprendono pernottamento in camera singola con bagno, prima colazione, pranzo e cena, e assommeranno a circa 1.600 euro.

*Nota: il costo è stato aumentato nel 2017 per la prima volta dal 2009 per via dell'aggiunta di un nuovo modulo di tre giornate.*



## Informazioni per iscrizione e versamento quota di partecipazione

Per maggiori dettagli scrivete per favore una mail indirizzata ad

AIM: [aim.mindfulnessitalia@gmail.com](mailto:aim.mindfulnessitalia@gmail.com).

**Verrà data precedenza, a parità di requisiti, all'ordine cronologico di presentazione della domanda.**

### Sedi dei ritiri/workshop

L'intero corso si svolgerà presso due strutture residenziali nel nord Italia che sono seminari e garantiscono condizioni ideali per un ritiro.

- I ritiri "lunghi" presso il seminario vescovile di Bedonia (Parma) nell'Appennino parmense (a circa due ore di auto a sud di Milano).
- I ritiri "brevi" presso la Casa Don Guanella a Barza d'Ispra (Varese) in vista del lago Maggiore (per riferimento: a circa un ora di auto a nord di Milano) <http://www.vareseconvegna.it/>.
- Il week-end non residenziale (ven-sab-dom) si terrà invece a Milano nella sede di AIM, presso il complesso culturale e artistico dei Frigoriferi Milanesi, in via G.B. Piranesi 14, <http://www.frigoriferimilanesi.it>.

