



Mindfulness Self-Compassion (MSC)

Benvenuti da

Eva-Lena Fehlmann e Chiara Miani



Il programma MSC online inizia mercoledì 27 gennaio 2021 alle ore 19:00-21:45

Mindful Self-Compassion (MSC) è un programma di 8 settimane progettato su base empirica per coltivare le abilità di autocompassione. Basato sulla ricerca rivoluzionaria di Kristin Neff e sull'esperienza clinica di Christopher Germer, MSC insegna i principi e le pratiche fondamentali che consentono ai partecipanti di rispondere ai momenti difficili della loro vita con gentilezza, cura e comprensione.

Le tre componenti chiave dell'auto-compassione sono la gentilezza di sé, un senso di umanità comune e una consapevolezza equilibrata e consapevole. La gentilezza apre i nostri cuori alla sofferenza, in modo da poter dare quello di cui abbiamo bisogno. L'umanità comune ci apre alla nostra essenziale interrelazione, in modo da renderci conto di non essere soli. La Mindfulness ci apre al momento presente, così da poter accettare la nostra esperienza con maggiore facilità. Tutte e 3 insieme creano uno stato di presenza amorevole e connessa.

L'auto-compassione può essere appresa da chiunque, anche da coloro che non hanno ricevuto abbastanza affetto durante l'infanzia o che si sentono a disagio quando sono buoni con sé stessi. È un atteggiamento coraggioso che si oppone al dolore, incluso quello che inconsapevolmente ci infliggiamo attraverso l'autocritica, l'autoisolamento o l'essere autocentrati. L'auto-compassione fornisce invece forza emotiva e resilienza, permettendoci di ammettere i nostri difetti, motivarci con gentilezza, perdonarci quando necessario, relazionarci con tutto il cuore verso gli altri ed essere più autenticamente noi stessi.

Ricerche cliniche in rapida espansione dimostrano che l'autocompassione è fortemente associata al benessere emotivo, a minor ansia, depressione e stress, al mantenimento di abitudini sane come seguire una dieta e fare esercizio fisico, oltre che a soddisfacenti relazioni personali. Ed è più facile di quanto pensi.

Dopo aver partecipato a questo seminario, sarai in grado di:

- Praticare l'auto-compassione nella vita quotidiana
- Comprendere i benefici supportati empiricamente dall'auto-compassione
- Motivare te stesso con gentilezza anziché con critica
- Gestire le emozioni difficili con maggiore facilità
- Trasformare relazioni difficili, vecchie e nuove
- Gestire la fatica di chi si prende cura di altre persone
- Praticare l'arte di assaporare e apprezzare te stesso

Cosa aspetti?

Le attività del programma includono meditazioni, brevi spiegazioni, esercizi esperienziali, discussioni in gruppo e pratiche a casa. MSC è un seminario piuttosto che un ritiro. L'obiettivo è che i partecipanti sperimentino direttamente l'auto-compassione e imparino le pratiche che evocano l'auto-compassione nella vita quotidiana.

La MSC è principalmente un programma di addestramento alla compassione piuttosto che alla Mindfulness, sebbene la consapevolezza sia il fondamento dell'autocompassione. MSC non è nemmeno una psicoterapia nella misura in cui l'enfasi della MSC è nella costruzione di risorse emotive piuttosto che nell'affrontare vecchie ferite. Il cambiamento benefico avviene in modo naturale quando sviluppiamo la capacità di stare con noi stessi in un modo più gentile e compassionevole.

La compassione è un'emozione positiva ed energizzante. Durante l'apprendimento dell'auto-compassione, possono sorgere alcune emozioni difficili. Gli insegnanti di MSC si impegnano a fornire un ambiente sicuro e di supporto per lo svolgimento di questo processo e a rendere il percorso piacevole per tutti, rispettando differenze individuali come per esempio la caratteristica dell'alta sensibilità, introversi ed estroversi.

MSC comprende 8 sessioni settimanali di 2 ¾ ore ciascuna, oltre a un ritiro di 3 ore (online) e una sessione preliminare per sessioni online di 2 ore. Prima di registrarsi, i partecipanti dovrebbero pianificare di partecipare a ogni sessione e praticare consapevolezza e autocompassione per almeno 30 minuti al giorno durante il programma.

Prerequisiti

Non è richiesta alcuna esperienza precedente di Mindfulness o di meditazione per frequentare il corso. Per garantire la sicurezza viene richiesto ai partecipanti di fornire informazioni di base al momento della registrazione al programma.

Costo programma MSC:

Gli insegnanti che hanno la licenza a proporre corsi MSC sono dovuti a rispettare le regole dell'organizzazione MSC e le quote da loro stabilite per ogni paese. In Svizzera il costo di questo programma è di minimo Sfr. 600 con possibili eccezioni per associazioni senza scopo di lucro. Visto la situazione attuale, il programma con inizio del 27.01.21 viene proposto a **Sfr. 300.**—per chi può documentare d'essere membro d'un associazione senza scopo di lucro (nel caso che non sei membro d'una tale associazione prego di contattarmi). La quota è da pagare in una unica rata dopo l'iscrizione. Il corso ha solo luogo con un minimo di 8 partecipanti iscritti, in caso di annullamento la quota pagata sarà rimborsata.

Per Informazioni e Iscrizione: Eva-Lena Fehlmann, studiopolarityhsp.ch@gmail.com

Istruttori:

Eva-Lena Fehlmann BSc (Hon)(Open)in psicologia – Insegnante in formazione di Mindful Self-Compassion - Master in Mindfulness MBSR & MBCT - Terapista Complementare con attestato del Canton Ticino e Certificato settoriale OmL TC; terapia della Polarità - Operatrice per PAS
www.studiopolarityhsp.ch

Chiara Miani: Insegnante in formazione di Mindful Self-Compassion - Insegnante del Metodo Feldenkrais® accreditata dall'IFF (International Feldenkrais Federation) – Insegnante di Yoga di consapevolezza - Operatrice con master avanzato in Biodinamica Craniosacrale – Laurea in Scienze motorie. www.centrospaziozero.it