

Luogo del corso:

Presenza: Lugano, Svizzera & Treviso, Italia
& Online

Per maggiori Informazioni:

hsp.pas.ch@gmail.com



*“Un momento di autocompassione
può cambiare l'intera giornata.
Una serie di questi momenti può
cambiare il corso della tua vita. “*

Christopher Germer

Condotto da:

Eva-Lena Fehlmann, BSc. (Hon) Psych. (Open) Laurea in psicologia scientifica –
Insegnante formato di Mindful Self-Compassion -Master in Mindfulness MBSR &
MBCT - Terapista Complementare con attestato del Canton Ticino e Certificato
settoriale OmL TC; terapia della Polarità – Somatic Experiencing® Practitioner -
Operatrice per PAS – Certificato FSEA Animare corsi per adulti.

www.studiopolarityhsp.ch

dott.ssa Chiara Miani: Insegnante formato di Mindful Self-Compassion -
Insegnante del Metodo Feldenkrais® accreditata da AIIMF (Ass. Italiana
Insegnanti del Metodo Feldenkrais) e da IFF (International Feldenkrais
Federation) – Insegnante certificata di Yoga di consapevolezza – Operatrice con
master avanzato in Biodinamica Craniosacrale –
Laurea in Scienze motorie.

www.chiaramiani.it



Mindful Self-Compassion (MSC)

per Persone Altamente Sensibili (PAS)

Organizzato da: High Sensitive Persons (HSP) Switzerland

Condotto da: Eva-Lena & Chiara

I in presenza & online inizio

Giovedì, gennaio 12.01.23 ore 19:30-21:30

Programma consigliato dall'università di Harvard la quale scuola Medica è stata nuovamente classificata come la scuola medica numero 1 negli USA per la ricerca da US News & World Report.

Mindful Self-Compassion (MSC) è un programma 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. Offrire auto-compassione e gentilezza verso sé stessi può risultare più difficile per PAS che per persone con una sensibilità più comune, in quanto i neuroni specchio delle PAS sono più attivi. (Acevedo et al. 2021), Le PAS sono spesso molto brave ad offrire compassione agli altri ma non a sé stessi. Per maggiori informazioni sulle PAS visitare il sito: www.hsp-pas.ch.

La partecipazione al programma MSC, come dimostrano le ricerche, non solo aumenta la compassione per sé stessi e per gli altri, ma rende le persone più felici, più soddisfatte della propria vita e più sane psicologicamente e fisicamente.

Le tre componenti chiave dell'auto-compassione sono la gentilezza verso di sé, un senso di umanità comune e una consapevolezza equilibrata e consapevole. La gentilezza apre i nostri cuori alla sofferenza, in modo da poterci dare quello di cui abbiamo bisogno. L'umanità comune ci permette di aprirci alla nostra essenziale interrelazione, in modo da renderci conto che non siamo soli. La Mindfulness ci connette al momento presente, così da poter accettare la nostra esperienza con maggiore facilità. Tutte e tre 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 gentili verso sé stessi. È un atteggiamento coraggioso che si oppone al dolore, incluso quello che inconsapevolmente ci infliggiamo con 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 noi stessi e gli altri ed essere più autenticamente noi stessi.

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

Le attività del programma includono meditazioni, brevi spiegazioni, esercizi esperienziali, discussioni in gruppo e pratiche a casa. 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 che insegna la compassione verso noi stessi e favorisce la costruzione di risorse emotive, piuttosto che una psicoterapia, perché non intende affrontare vecchie ferite. Anche se 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.

Sono previsti dieci incontri con cadenza settimanale della durata di 2 ore. Il corso inizierà con 8 partecipanti iscritti. I partecipanti dovrebbero partecipare a ogni sessione. In caso di assenza e previo accordo con le insegnanti sarà possibile recuperare le meditazioni perse tramite invio di audio. Per quanto possibile i partecipanti dovrebbero ritagliarsi del tempo ogni giorno per praticare consapevolezza e autocompassione 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. In Svizzera il costo di questo programma è di ca. Sfr. 600 con possibili eccezioni per associazioni senza scopo di lucro. L'associazione HSP Svizzera propone il programma in presenza per membri a Sfr. 400.— e online a Sfr. 300.—, per non membri è richiesto SFr. 20.—in più. Iscrizione alla mail hsp.pas.ch@gmail.com con nome, indirizzo e numero telefono (WhatsApp se possibile). **I posti sono limitati!** Fine corso viene rilasciato un certificato MSC.*