



Mindful Self-Compassion (MSC)

per Persone Altamente Sensibili (PAS)

organizzato da: High Sensitive Persons (HSP) Switzerland

MSC in presenza inizio: mercoledì 29 settembre 2021 alle ore 18:30-21:30

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. Per la PAS questo può risultare difficile, siamo di solito molto bravi a offrire compassione agli altri, ma possiamo trovare parecchio più difficile essere auto-compassionevoli e gentili con noi stessi. Quando attraversiamo esperienze difficili, tendiamo a trattare noi stessi molto più duramente di quanto tratteremmo una persona cara in circostanze simili. Motivo in più per allenare la gentilezza verso di sé.

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 poterci 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 noi stessi e 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.

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 di insegnamento alla compassione e nella costruzione di risorse emotive, piuttosto che nell'affrontare vecchie ferite, per cui non è una psicoterapia. 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.

MSC comprende 8 sessioni settimanali di 2 ¾ ore ciascuna, oltre a un ritiro di 3 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. Per questo motivo come associazione HSP Svizzera possiamo proporre il programma con inizio 29.09.21 (in presenza) a **Sfr. 400.** — 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 contattarci). La quota è da pagare in una unica rata dopo l'iscrizione. Il corso ha solo luogo con un minimo di 8 partecipanti, in caso di annullamento del corso, la quota pagata sarà rimborsata. Il corso avrà luogo con le distanze e mascherina. Fine del programma è previsto per il 1.12.21.

Per Informazioni e Iscrizione: Associazione Persone Altamente Sensibili Svizzera:
hsp.pas.ch@gmail.com

Istruttori:

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

Johanna Hupfer, fisioterapista (diploma 1985) e insegnante del Metodo Feldenkrais® (diploma 1995), docente alla scuola universitaria di musica Lugano (dal 2004), assistente MSC, www.feldenkrais-mosaico.ch