

# MINDFULNESS SELF COMPASSION

Corso on line di 9 settimane

## È possibile stare meglio con noi stessi?

Possiamo interrompere la spirale di insoddisfazione e rimprovero che spesso avvolge il nostro cuore? Possiamo attraversare i momenti di sofferenza senza perdere gentilezza e fiducia?

**La Self Compassion** ci aiuta a prenderci cura di noi come di qualcuno che amiamo profondamente, ad accettarci per quello che siamo anche e soprattutto nei momenti di disagio. Entreremo in contatto profondo con noi stessi per accogliere le emozioni difficili come ad esempio la vergogna e per trasformare il dolore dell'autocritica attraverso una rinnovata capacità di **attenzione gentile nei nostri confronti**.

**Mindfulness Self Compassion** è un programma esperienziale di 9 settimane progettato su base empirica per coltivare le abilità di auto-compassione. Nasce dalla ricerca rivoluzionaria di Kristin Neff e dall'esperienza clinica di Christofer Germer. MSC insegna i principi e le pratiche fondamentali che consentono ai partecipanti di **rispondere ai momenti difficili della vita con gentilezza, cura e comprensione**.

Le tre componenti chiave della Self Compassion sono la gentilezza verso di sé, il senso di umanità comune e la consapevolezza equilibrata.

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 **consapevolezza** Mindfulness ci apre al momento presente, così da poter accettare la nostra esperienza così come è con maggior facilità. Queste tre componenti insieme creano uno stato di presenza amorevole e connessa.

Numerose ricerche e studi clinici hanno evidenziato una forte correlazione tra self-compassion e riduzione degli stati mentali negativi (ansia, depressione, stress, ruminazione, vergogna) e un aumento di quelli positivi quali soddisfazione della propria vita, fiducia in sé stessi, ottimismo. Vi sono anche correlazioni positive con la salute, la motivazione, la capacità di risposta efficace e di resilienza, e negli aspetti di relazione con gli altri.

**Il programma è rivolto a tutti**, anche a chi non ha precedenti esperienze di gruppo o di meditazione, a chi desidera integrare la consapevolezza e l'auto compassione per il proprio benessere nella vita privata o nell'attività professionale.

Il programma prevede 9 incontri di circa due ore e mezza e una mezza giornata di 4 ore. Le attività includono meditazioni, brevi spiegazioni, esercizi esperienziali, condivisioni in piccoli gruppi e in grande gruppo, e pratiche a casa.

### QUANDO

Martedì 19 e 26 Ottobre,  
02, 09, 16, 23, 30 Novembre,  
Giovedì 09 e Martedì 14  
Dicembre

Dalle 19,00 alle 21,30

Sabato 20 Novembre dalle  
9,30 alle 13,30 giornata  
intensiva.

### DOVE

On line su Zoom

### COSTO

350€, scontato a 300€  
per chi si iscrive entro il 07/10  
con fattura sanitaria.

Comprensivo del materiale  
e delle tracce audio.

### GLI INSEGNANTI

**Vincenzo D'Ambrosio** psicoterapeuta, insegnante Mindfulness,  
Trained Teacher of Mindful Self-Compassion

**Marta Peduzzi** psicoterapeuta, insegnante Mindfulness,  
Trained Teacher of Mindful Self-Compassion

**Introduttivo gratuito di presentazione  
su Zoom Mercoledì 22 Settembre  
ore 19,15 - 20,15**

Vi incontreremo con piacere per illustrare il programma,  
i suoi contenuti e le modalità di svolgimento, ma  
anche per fare qualche breve pratica e rispondere  
alle vostre domande e curiosità.

Partecipare a questo incontro è fondamentale  
per accedere al corso.

### Per informazioni e iscrizioni:

Vincenzo D'Ambrosio [vincenzo.dambrosio55@gmail.com](mailto:vincenzo.dambrosio55@gmail.com)  
Marta Peduzzi [lab.consapevolezza@gmail.com](mailto:lab.consapevolezza@gmail.com)

