**Protocollo MFY – Making Friends with Yourself**

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 15

Certificazioni: Open Badge Making Friends with Yourself– riconosciuto da Federazione Italiana Mindfulness

Attestato: MFY Specialist

Destinatari: Tutti gli interessati all’argomento.

Modalità di erogazione: online, in diretta webinar

Programma del corso:

Making Friends with Yourself (MFY) è un protocollo mindfulness pensato per gli adolescenti basato sul programma di riduzione dello stress basato sulla mindfulness (MBSR). Questo programma, della durata di 5 incontri, è stato progettato per aumentare le abilità di autocompassione nei ragazzi, poiché insegna loro i principi e la pratica della mindfulness, utili a fronteggiare le sfide di un periodo di vita ricco di cambiamenti fisici e psichici. L’idea alla base è proprio quella di “fare amicizia con se stessi” in un momento di trasformazione e crescita, di scoperta di sé, confusione e talvolta di depressione. Grazie alla pratica della mindfulness è possibile offrire agli adolescenti un’ancora di salvataggio che dia loro l’opportunità di navigare serenamente e con gentilezza tra i burrascosi cambiamenti emotivi. Numerose ricerche hanno confermato che questo protocollo porti a maggiore benessere emotivo con un aumento dei livelli dell’autocompassione (che comprende gentilezza verso se stessi, umanità condivisa e consapevolezza) e che determina una riduzione della sofferenza giovanile.

OBIETTIVI E SBOCCHI LAVORATIVI

Obiettivi:

- Conoscere la teoria e le pratica per l’applicazione della Mindfulness con gli adolescenti;

- Acquisire conoscenze teoriche relative al sistema cerebrale di controllo cognitivo e sistema motivazionale degli adolescenti;

- Acquisire solide competenze per la conduzione di sedute individuali o di gruppo con adolescenti.

Sbocchi lavorativi: Il corso in MFY (Making Friends with Yourself) intende formare professionisti altamente qualificati in Mindfulness e in grado di utilizzare, nell’area della psicologia clinica e del benessere, un protocollo pensato per gli adolescenti. Il corso comprende 5 incontri in cui vengono fornite ai partecipanti conoscenze teoriche e pratiche specifiche per l’acquisizione della tecnica alla base del protocollo MFY.

L’MFY Specialist è una figura professionale in grado di operare in numerose aree di intervento in qualità di conduttore in sessioni di gruppo e/o individuali.

RESPONSABILE SCIENTIFICO E DOCENTE

Dott.ssa Elena Luisetti: Psicologa e psicoterapeuta, Direttore dell’Istituto Wolpe, docente della Scuola di Psicoterapia Watson (TO), didatta AIAMC

Calendario:

26/09/2023 ore 18.00-20.00

03/10/2023 ore 18.00-20.00

10/10/2023 ore 18.00-20.00

17/10/2023 ore 18.00-20.00

24/10/2023 ore 18.00-20.00

Contatti:

Mail: info@psicologilombardia.it

Link al corso: <https://www.psicologilombardia.it/formazione/making-friends-with-yourself>