

Mindful Self-Compassion (MSC)

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 25

Certificazioni: Mindful Self-Compassion – rilasciato dalla Federazione Italiana Mindfulness

Attestato: Istruttore Mindful Self-Compassion

Modalità di erogazione:

Il corso è erogato in modalità mista, garantendo flessibilità e un apprendimento profondo:

- ✓ Lezioni on-demand registrate: offrono una solida base teorica da seguire in autonomia;
- ✓ Sessioni pratiche online in diretta: laboratori interattivi condotti da docenti esperti per applicare quanto appreso.

Programma del corso:

La Mindful Self-Compassion (MSC)® è un approccio innovativo e scientificamente validato che unisce le pratiche di mindfulness e self-compassion, fornendo strumenti concreti per sviluppare una maggiore stabilità emotiva, accettazione di sé e resilienza di fronte alle sfide della vita.

Attraverso la mindfulness, si coltiva la capacità di osservare con consapevolezza ed equilibrio le proprie esperienze interiori, inclusi pensieri ed emozioni difficili, senza evitarle o reprimerle. La self-compassion aggiunge a questa consapevolezza un elemento fondamentale: un atteggiamento gentile, accogliente e non giudicante nei confronti di sé stessi, specialmente nei momenti di difficoltà, fallimento o sofferenza.

Numerose ricerche scientifiche hanno dimostrato che integrare questi due elementi porta a benefici significativi sul piano psicologico e fisico. La pratica regolare della Mindful Self-Compassion è associata a:

- Una riduzione dell'autocritica e del perfezionismo eccessivo, promuovendo un dialogo interiore più equilibrato e costruttivo.
- Una maggiore capacità di regolazione emotiva, permettendo di affrontare situazioni stressanti senza essere sopraffatti dalle emozioni negative.
- Un incremento della resilienza e della capacità di affrontare il dolore emotivo, aiutando a superare esperienze difficili con maggiore forza interiore.
- Un miglioramento della salute mentale e del benessere generale, con effetti positivi su ansia, depressione, stress e sintomi legati al burnout.
- Un potenziamento delle relazioni interpersonali, facilitando una maggiore empatia, connessione con gli altri e una comunicazione più autentica e compassionevole.

OBIETTIVI E SBOCCHI LAVORATIVI

Il corso di formazione per istruttori di Mindful Self-Compassion (MSC) è progettato per fornire le competenze necessarie a guidare gruppi e singoli nella pratica della self-compassion attraverso il protocollo MSC. I partecipanti apprenderanno i principi fondamentali della self-compassion basata sulla mindfulness, acquisendo sia una solida comprensione teorica che una preparazione pratica per facilitare il programma in modo efficace e autentico. Il percorso formativo include esperienze dirette di pratica, sviluppo personale e metodologie didattiche, con un focus sul creare un ambiente sicuro e accogliente per i partecipanti.



Calendario:

01/09/2025 Rilascio corso FAD asincrono

13/09 – 12/10 – 22/11 dalle ore 14.00 alle ore 18.00

Contatti:

Mail: info@psicologilombardia.it

Link al corso: <https://www.psicologilombardia.it/formazione/mindful-self-compassion-msc->