

Protocollo MBEC – Mindfulness, invecchiamento e longevità

Accreditamenti: Ministero della Salute

Crediti ECM: 24

Certificazioni: Mindfulness Based Elder Care (MBEC) – rilasciato dalla Federazione Italiana Mindfulness

Attestato: MBEC Specialist

Destinatari:

- Laureati in Psicologia;
- Laureati in Medicina;
- Infermieri;
- Fisioterapisti;
- Logopedisti;
- Studenti in Psicologia

Modalità di erogazione: webinar online

Programma del corso:

Il primo protocollo basato sulla mindfulness disegnato per rispondere ai diversi bisogni e fragilità delle persone anziane e dei loro caregiver è il MBEC MindfulnessBased Elder Care ideato da Lucia McBee (McBee, 2008). Tale protocollo consiste in un adattamento dell'MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) di Kabat-Zinn e si rivolge agli anziani, e ai caregiver formali e informali, attraverso l'insegnamento e la condivisione di pratiche di meditazione, di respirazione e di movimenti gentili del corpo, accessibili a tutti. Nell'esperienza MBEC i partecipanti, guidati dalla presenza dei trainer, possono sperimentare nuove relazioni con il proprio vissuto, con il proprio corpo e con gli altri, valorizzando i punti di forza presenti anche nell'invecchiamento nonostante la presenza di cambiamenti dolorosi dovuti a patologie invalidanti e degenerative, come le demenze, alla depressione e al dolore cronico. I caregiver possono altresì apprendere nuovi atteggiamenti di cura e di relazione, migliorando la qualità dell'attenzione, l'auto-regolazione emotiva e gli atteggiamenti pro-sociali della gentilezza e della compassione.

In questo corso i partecipanti potranno apprendere i principi del MBEC e della Mindfulness nell'invecchiamento e nella longevità e come applicarli in diversi contesti di cura e di vita, in interventi individuali e di gruppo, nelle organizzazioni che si prendono cura delle persone anziane e nella formazione dei caregiver formali e informali.

OBIETTIVI E SBOCCI LAVORATIVI

I partecipanti potranno utilizzare le competenze apprese per proporre e condurre training basati sulla mindfulness rivolti a persona anziane sane e/o fragili e ai caregiver formali e informali sia in contesti sanitari e istituzionali che privati.

Calendario:

04/10/2025 dalle 9.00 alle 13.00

18/10/2025 dalle 9.00 alle 13.00

20/10/ 2025 dalle 18.00 alle 20.00



10/11/2025 dalle 18.00 alle 20.00

15/11/2025 dalle 9.00 alle 13.00

Contatti:

Mail: info@psicologilombardia.it

Link al corso: <https://www.psicologilombardia.it/formazione/mindfulness-based-elder-care-mbec>