

## **"ADOLESCENTI CONSAPEVOLI.**

### **La mindfulness per superare con resilienza le sfide della crescita"**

*Corso di formazione per operatori delle relazioni d'aiuto*

Anche nell'era digitale della nostra società occorre accompagnare i ragazzi ad affrontare i cambiamenti che l'adolescenza comporta, che prevedono momenti di slancio positivo insieme a fatiche, stress e disorientamento in cui sono analogamente coinvolti gli adulti che si occupano di loro.

Gli studi sulla resilienza, intesa come capacità di trasformare positivamente piccole e grandi difficoltà, indicano quanto sia importante partire da una sempre più chiara consapevolezza di sé e del mondo che ci circonda per risolvere con attenzione, forza e gentilezza le sfide che si incontrano. Le indicazioni della mindfulness, la via della chiara consapevolezza sviluppata in Oriente e ormai ampiamente diffusa e utilizzata in Occidente, possono pertanto essere un utile e approfondito supporto a quelle della resilienza.

Per contattare direttamente le specifiche esigenze e problematiche dei ragazzi si propone un dettagliato *percorso pratico* dove si invitano gli adolescenti a "allenarsi" a sviluppare consapevolezza e resilienza. Vengono indicati esercizi e meditazioni rielaborati a partire dai programmi di mindfulness per adulti e bambini, dallo yoga, dagli studi sulla resilienza e dalla psicologia cognitiva.

I ragazzi vengono accompagnati ad avventurarsi in tale percorso da adulti competenti (genitori, insegnanti, educatori, psicologi e altri operatori) che sperimentano a loro volta le pratiche proposte.

### **Programma**

Si tratta di un percorso di 4 incontri, in data **8 ottobre, 29 ottobre, 26 novembre e 3 dicembre 2018**, in orario **9.00-13.00**, che si propone di fornire:

1. una conoscenza dei principi di base che informano i programmi di mindfulness e della resilienza;
2. una conoscenza "esperienziale" delle pratiche di mindfulness attraverso l'ascolto del respiro, dell'esperienza sensoriale, del corpo, dei pensieri, delle emozioni;
3. l'acquisizione di un "bagaglio operativo" da utilizzare con gli adolescenti.

### **Destinatari**

Il percorso formativo è rivolto agli operatori delle relazioni di aiuto: psicoterapeuti, psicologi, psichiatri, neuropsichiatri infantili, operatori che operano nei contesti sanitari, psicosociali ed educativi, insegnanti, mediatori familiari, counselor, studenti delle scuole di specializzazione in psicoterapia, studenti universitari e a tutti coloro che sono interessati alla tematica.

Al termine del corso sarà rilasciato attestato di partecipazione.

Sarà inoltre richiesto il riconoscimento da Assocounseling per i counselor iscritti al registro nazionale.

### **Conduttori del corso**

*Bianca Bertetti.* Psicologa e psicoterapeuta, docente di Psicologia all'Università Cattolica di Brescia e della Scuola di Psicoterapia IRIS di Milano; CTU presso la sessione famiglia del Tribunale Ordinario di Milano, formatrice, tra l'altro, sulle tematiche della resilienza e della mindfulness in età evolutiva e adulta. Pratica da anni la mindfulness secondo gli insegnamenti di Thich Nhat Hanh e di Jon Kabat Zinn (MBSR), è insegnante di yoga. Conduce gruppi di mindfulness per genitori, studenti universitari e adulti. E' autrice di numerose pubblicazioni tra le quali, in corso di stampa (settembre 2018), "*Adolescenti consapevoli. La mindfulness per superare con resilienza le sfide della crescita*", Ed. Franco Angeli, Milano.

### **Metodologia**

Il corso avrà una metodologia attiva in cui gli operatori:

- saranno informati su come adattare agli adolescenti le proposte della mindfulness e della resilienza;
- sperimenteranno direttamente meditazioni e semplici posizioni di yoga, saranno coinvolti in esercizi di consapevolezza e disegni individuali o di gruppo;
- condivideranno le esperienze praticate attraverso l'ascolto e il dialogo tra di loro e con il conduttore.

### **Sede e orari**

Il corso di formazione si terrà presso il CTA - Centro di Terapia dell'Adolescenza, Via Valparaiso 10/6, Milano (MM2 Sant'Agostino).

Gli incontri inizieranno alle ore 09.00 e termineranno alle ore 13.00.

### **Costi e modalità di iscrizione**

Il costo del corso è di € 280,00. Per allievi ed ex allievi della Scuola IRIS, della Scuola di Counseling Sistemico dell'età evolutiva del CTA, del Corso di Mediazione Familiare Sistemica del CTA e per studenti e specializzandi il costo è di € 200,00.

Il numero dei posti è limitato; il corso sarà attivato con il raggiungimento di un numero minimo di partecipanti.

Per iscriversi è necessario telefonare al numero 02/29511150. Verificata la disponibilità del posto, è necessario compilare la scheda di iscrizione in tutte le sue parti e inviarla via fax al numero 02/70057944 oppure via e-mail all'indirizzo [formazione@centrocta.it](mailto:formazione@centrocta.it).

E' possibile pagare mediante bonifico bancario, intestato a C.T.A., Credito Bergamasco, codice IBAN IT47P0503401636000000036611.

A pagamento avvenuto, inviare a conferma dell'iscrizione copia della ricevuta di pagamento via fax al numero 02/70057944 oppure via e-mail all'indirizzo [formazione@centrocta.it](mailto:formazione@centrocta.it).

L'iscrizione sarà considerata valida all'atto del pagamento.

**Il C.T.A. - Centro di Terapia dell'Adolescenza**, svolge un'attività psicoterapeutica integrata familiare ed individuale nei confronti di bambini, preadolescenti e adolescenti. La casistica di cui si occupa riguarda gli esiti delle esperienze traumatiche (abbandoni, abusi, violenze sessuali, maltrattamenti, trascuratezze) o incomprensioni profonde nella relazione genitori-figli.

Il CTA ha acquisito una specifica competenza nell'ambito della presa in carico della crisi adottiva.

**I.R.I.S. - Scuola di Psicoterapia quadriennale** (legalmente riconosciuta D.M. 28/09/2007). Il modello di riferimento è quello sistemico-relazionale, integrato con i contributi della Teoria dell'Attaccamento.

#### **Per informazioni e iscrizioni**

Segreteria Organizzativa CTA

Via Valparaiso, 10/6 - 20144 Milano (lun-ven, dalle 9.00 alle 19.00)

Tel.: 02 29511150

Fax: 02/70057944

E-mail: [formazione@centrocta.it](mailto:formazione@centrocta.it)

Sito internet: [www.centrocta.it](http://www.centrocta.it)

