

Il programma **MBSR** (Mindfulness Based Stress Reduction) è un percorso finalizzato alla riduzione dello stress che si basa sull'apprendimento di una forma particolare di attenzione: la **Mindfulness**.

Il percorso si sviluppa in **otto incontri, a partire dal 24 febbraio 2022**, tutti i **giovedì dalle 15 alle 17,30**. Sabato 2 aprile è prevista una giornata intensiva. Gli appuntamenti si svolgeranno in un'aula del Complesso di San Miniato.

Istruttrice: Concetta Gardi (Ricercatrice in Patologia Generale, e Senior Instructor di protocolli Mindfulness-based (AIM-Associazione Italiana Mindfulness, Italy). Dal 2011, guida corsi di MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) e incontri di approfondimento sulla Mindfulness in vari contesti (operatori sanitari, condizioni cliniche o subcliniche) e fasce di età (per es. bambini, adolescenti, anziani). È inoltre facilitatore di Insight Dialogue, la pratica di Mindfulness nella relazione.

Quando: dal 24 febbraio al 14 aprile 2022 con il seguente calendario:

24 febbraio, 3, 10, 17, 24, 31 marzo, 7, 14 aprile con orario 15 – 17.30

Sabato 2 aprile giornata di pratica intensiva con orario 10 - 17.

Costo: gratuito per tutti i dipendenti dell'Università di Siena.

Il corso si configura come un **percorso di crescita personale**, finalizzato ad acquisire gli strumenti fondamentali per la pratica. Tuttavia, **essendo inserito in un progetto di ricerca**, si chiede ai partecipanti di assumersi la responsabilità di partecipare a tutti gli incontri e l'impegno a praticare a casa gli esercizi appresi. Inoltre, è fondamentale fornire per gli scopi dello studio:

- 3 set di campioni di saliva (a inizio e fine corso e al follow up di 1 mese)
- questionari psicologici compilati.

L'iscrizione è subordinata a un colloquio con l'istruttrice.

Termine iscrizioni: 1 febbraio 2022. Essendo il gruppo a numero chiuso (max 12), saranno accettate le iscrizioni in ordine di arrivo.

Vi aspettiamo!