
COVID, MEDITAZIONE E BENESSERE

1° INCONTRO – CHE COS'È LO STRESS IN TEMPO DI PANDEMIA

18 SETTEMBRE – 10:00-13:00

- Eustress e distress
- Fisiologia dello stress
- Lo stress psicologico: elementi costitutivi degli stressor psicologici

2° INCONTRO – LA MINDFULNESS PER LA GESTIONE DELLO STRESS

2 OTTOBRE- 10:00-13:00

- Che cos'è la Mindfulness
- Imparare a praticare la Mindfulness
- Protocolli e applicazioni cliniche della Mindfulness

3° INCONTRO - MINDFULNESS, EMOZIONI E RELAZIONI

16 OTTOBRE - 10:00-13:00

- Meditazione ed emozioni
- Praticare la Mindfulness per gestire ansia, tristezza e rabbia
- La Mindfulness interpersonale

4° INCONTRO - ACT E FLESSIBILITÀ PSICOLOGICA

6 NOVEMBRE - 10:00-13:00

- ACT che cos'è e come può aiutare
- Mindfulness, accettazione e valori
- Coltivare le sei componenti de hexaflex

Presidente: **Tonino Cantelmi**

Coordinamento Scientifico: **Emiliano Lambiase, Michela Pensavalli**

Sede: **Via di Santa Costanza 62 – 00198 Roma**

Tel/Fax: **0644247115 - info@itci.it – www.associazioneitci.it**



5° INCONTRO - COMPASSION E SELF-COMPASSION

20 NOVEMBRE - 10:00-13:00

- Definizioni e storia
- La meditazione di compassione
- Compassion, self-compassion e benessere psicologico

Presidente: **Tonino Cantelmi**

Coordinamento Scientifico: **Emiliano Lambiase, Michela Pensavalli**

Sede: **Via di Santa Costanza 62 – 00198 Roma**

Tel/Fax: **0644247115 - info@itci.it – www.associazioneitci.it**

