 ***Tu -* TERZA UNIVERSITÀ - 2024/25**

Bergamo - **PRIMA FASE**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Modulo n° | **01** | ***MINDFULNESS: COME RIDURRE LO STRESS*** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Docente** | **Stefano Lamera** |
| **Giorno** | Lunedì |
| **Orario** | ore 9.30 -11.45 |
| **Periodo** | Dal 30 settembre al 18 novembre 2024 (8 incontri - € 32,00) |
| **Sede** | Centro Sportivo “Don Bepo Vavassori”, via Don Bepo Vavassori, 1, Villaggio degli Sposi, Bergamo. |
| **Argomento** | **PSICOLOGIA** |
| **Presentazione** | *Quanto stress avvertiamo nel nostro vivere? Quanto i nostri pensieri affollano il nostro presente e ci agitano? Quanto ci sentiamo costantemente preoccupati e incastrati dagli impegni? La mindfulness è un approccio consapevole al nostro vivere che ci permette di ritrovare il senso ampio e ristoratore del nostro essere e di poter riprendere in mano la nostra vita. Il programma MBSR (mindfulness-based stress reduction) è rivolto a tutte le persone che si trovano nella difficoltà di gestire eventi stressanti, come ad esempio malattie, lutti, separazioni, incidenti, avvenimenti traumatici o il disagio dovuto al vivere intenso, in una condizione di sovraesposizione di molteplici impegni. Le attività del corso prevedono pratiche guidate di consapevolezza, di rilassamento, stretching dolce con movimenti corporei accessibili a tutti e dialoghi di gruppo. Sono previsti inoltre esercizi per promuovere la consapevolezza delle nostre azioni nella vita quotidiana*. |
|  |  |

**Occorre venire con tuta e materassino per svolgere gli esercizi proposti.**

**Calendario**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1** | 30.09.2024 | Capire che c'è più giusto in te che sbagliato in te |
| **2** | 07.10.2024 | Esplorare la percezione e la risposta creativa |
| **3** | 14.10.2024 | Alla scoperta del piacere e del potere di essere presenti |
| **4** | 21.10.2024 | Comprendere l'impatto dello stress |
| **5** | 28.10.2024 | Trovare dello spazio per fare delle scelte |
| **6** | 04.11.2024 | Trovare dello spazio per fare delle scelte |
| **7** | 11.11.2024 | Coltivare la gentilezza verso sé stessi e gli altri |
| **8** | 18.11.2024 | Le otto settimane, il resto della tua vita |

**La prospettiva della mindfulness**  
La prospettiva della mindfulness propone una nuova modalità per entrare in  
contatto intimo e profondo con le proprie esperienze, favorisce lo sviluppo di una  
particolare attenzione al proprio modo di percepirle, permettendo di rinnovare il  
consueto modo di reagire ad esse.   
Mindfulness è un termine inglese che in questo contesto si riferisce a “un  
particolare modo di prestare attenzione al momento presente, intenzionalmente e  
in modalità non giudicante” (Jon Kabat-Zinn).  
Questo stato di presenza mentale è sempre più al centro dell’interesse della ricerca  
scientifica in medicina, nelle neuroscienze, in psicoterapia e in ambito educativo. Il  
programma MBSR, è un programma educativo, sviluppato dal prof. Jon Kabat-Zinn  
presso la Medical School, University of Massachusetts (USA) a partire dal 1979.   
Il programma MBSR  
E' rivolto a tutte le persone che si trovano a vivere a contatto con l’intensità e il  
disagio dell’esperienza umana, derivante dalla difficoltà di gestire eventi  
stressanti, come ad esempio malattie, lutti, separazioni, incidenti, avvenimenti  
traumatici o la sempre più consueta difficoltà dovuta al vivere intenso in una  
condizione di sovra esposizione a molteplici attività.

L’iperattività e la multifunzionalità a cui siamo esposti quotidianamente ci  
portano ad una dimensione di stress, con effetti che si possono riscontrare in  
disturbi del sonno, dell’attenzione, dell’alimentazione, o nel prodursi di stati di  
agitazione quali ansia, inquietudine, depressione, pensieri ricorrenti e in una vasta  
serie di disturbi fisici correlati. La pratica della mindfulness promuove un approccio  
consapevole alle cause dello stress e aiuta a riconoscere i propri automatismi  
mentali e comportamentali permettendo di ridurre il consueto coinvolgimento ad  
essi.

Il programma MBSR non è una terapia e non può sostituire specifici trattamenti  
psicoterapeutici o psichiatrici. È un percorso esperienziale-educativo dai validati  
effetti benefici sulla salute fisica e psichica di chi lo segue.