

## **MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction**

### **Metodo per la riduzione dello Stress basato sulla consapevolezza**

#### **Cosa?**

- Si svolgerà una ricerca sugli effetti del corso di MBSR.
- L'MBSR è un corso per la riduzione dello stress basato sull'esperienza diretta e personale della consapevolezza (mindfulness), che favorisce una maggiore presenza mentale e conoscenza più profonda di se stessi.
- Il protocollo MBSR, parte integrante della medicina comportamentale o mind/body medicine, è stato sviluppato dal Prof. Jon Kabat Zinn alla fine degli anni '70 presso la Medical School, University of Massachusetts (USA).
- Negli anni, grazie alle sue potenzialità cliniche, preventive e riabilitative, tale protocollo ha trovato spazio in programmi di intervento negli ospedali, nelle carceri, nelle scuole e in varie organizzazioni al fine di affrontare molte delle problematiche sia fisiche che psicologiche legate allo stress.
- La mindfulness introduce un modo profondamente diverso di porsi in relazione con la propria esperienza. È un modo per entrare in contatto con ciò che succede dentro e fuori di noi; un modo per prendersi cura del corpo e della mente, sviluppando la capacità di stare nel presente; un metodo sistematico per gestire stress, dolore e malattie, ma anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana.
- (<https://www.centromindfulness.net/programma-mbsr/>;  
<https://www.italiamindfulness.it/>;  
<https://www.facebook.com/ItaliaMindfulness/>)

#### **Per chi?**

- Per tutti gli studenti/le studentesse chi si vogliono avvicinare alla pratica di consapevolezza, vogliono imparare a vivere una vita più consapevole e gestire meglio lo stress.

#### **Quando?**

- Aprile - Maggio 2022: il corso è strutturato in **8 incontri** di gruppo settimanali di circa due ore e mezzo ciascuno.
- Inoltre, ci sarà un **giorno della consapevolezza** per approfondire la pratica (probabilmente di sabato)

#### **Dove?**

- In sala lettura quando è libera (a partire dalle 16:00 quindi)

#### **C'è un prerequisito?**

- La consapevolezza si impara praticandola e il successo del corso dipende dall'impegno a praticare!! Per tale motivo in questo corso sulla consapevolezza è prevista **un'ora di pratica a casa** ogni giorno.
- Prima e dopo il corso di MBSR è prevista la compilazione di questionari.