



“CARPE DIEM”

Mindfulness per il benessere e la qualità di vita

Work-shop Intensivo Residenziale

Da venerdì 19 a domenica 21 luglio 2019

Presso l'agriturismo “Villa Ione”

Località Madonna Del Ponte

Strada San Mariano 3

Vetralla

Le iscrizioni si chiudono il 15 giugno 2019

Il Centro per gli Studi Criminologici, giuridici e sociologici - Area Psicologia (da questo momento per brevità 'CSC') apre le iscrizioni al Work-shop intensivo residenziale “Carpe Diem” *Mindfulness per il benessere e la qualità di vita*.

Il CSC è Ente di Formazione Superiore e continua riconosciuto dalla Regione Lazio;

Ente accreditato presso il Consiglio Nazionale dell'Ordine dei Giornalisti come Ente Terzo Formatore;

Ente iscritto all'Anagrafe Nazionale delle Ricerche del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca con n. 60949UXU ai sensi del D.P.R. n. 382 dell'11 luglio 1980;

❖ **PRESENTAZIONE DEL “CARPE DIEM” - MINDFULNESS PER IL BENESSERE E LA QUALITÀ DI VITA**
WORK-SHOP INTENSIVO RESIDENZIALE:

Mindfulness significa “attenzione consapevole” e rimanda ad un complesso di pratiche meditative a carattere laico.

L'attitudine Mindful implica un particolare modo di essere nel mondo che pone al suo centro l'intenzionalità, il momento presente e la sedazione dell'eccesso di pensiero per un equilibrio mentale in dialogo con il corpo.

La mente trova la propria realtà in quanto processo, come continuo fluire di esperienze intellettuali, emotive e sensoriali. Mentre si impara a osservare e a comprendere questo processo, la naturale capacità della mente di calmarsi e di rendersi più chiara si rafforza, risultando meno sottoposta ai modelli costrittivi di pensiero e di emozioni.

La Mindfulness integra le proprie applicazioni con le più avanzate ricerche scientifiche. In questo approccio l'enfasi è sullo scopo di raggiungere una consapevolezza caratterizzata dall'essere svegli, attenti e presenti a ciò che la propria mente sta vivendo momento per momento.

Il programma intende fornire ai partecipanti le conoscenze e le tecniche di base per sviluppare un atteggiamento volto a:

- imparare a descrivere tutto ciò che proviamo, senza giudicare la nostra esperienza interiore e restando disponibili ad accogliere ed accettare ciò che essa presenta;
- aumentare la consapevolezza dei propri pensieri, delle emozioni e delle sensazioni, insieme alle ragioni che orientano il nostro agire;
- migliorare la capacità di connettersi con il proprio mondo interiore senza adottare strategie dannose o di fuga al fine d'interrompere l'esperienza emotiva, in questo modo non facendo altro che conservare e aumentare lo stato di sofferenza.

Durante il Work-Shop si applicheranno tali presupposti alle 4 importanti dimensioni relative allo **STRESS**, alla **CURA**, al **CIBO** e alle **RELAZIONI**.

❖ **REQUISITI DI ACCESSO:**

La regola aurea in ogni gruppo di crescita, come nella vita, è che “Ciascuno riceve nella misura in cui dà”.

Da questo punto di vista i requisiti di accesso riguardano: automotivazione; disponibilità e attitudine all'interazione in gruppo e con il gruppo; rispetto delle regole formali e informali; continuità della presenza (le assenze determinano un senso di precarietà e la sottrazione di energie per tutti i partecipanti).

Atteggiamenti e comportamenti ritenuti poco appropriati al contesto formativo e al clima emotivo che si intende realizzare comporteranno l'esclusione dal Work-shop.

❖ **DURATA E ATTIVITA' DIDATTICA**

Il Work-shop si svolgerà nelle giornate di venerdì 19, sabato 20 e domenica 21 luglio 2019 e prevede 16 ore di formazione con modalità prevalentemente esperienziale.

Al termine del Work-shop verrà rilasciato un attestato di frequenza.

❖ **MODALITA' DIDATTICA:**

La modalità didattica prevalente è di carattere esperienziale (sedute di gruppo, attivazioni, simulate, giochi ecc.) con contestualizzazione teorica relativa alle diverse tematiche affrontate.

❖ **SEDE DEL WORK-SHOP:**

Il Corso si svolgerà presso l'Agriturismo Villa Ione, Località Madonna del Ponte, 01019 Vetralla (VT).

Tra gli ulivi delle campagne Vetralllesi nella Tuscia, immersa nella tranquillità e in un panorama rilassante, Villa Ione è il posto ideale per isolarsi dalla routine della vita quotidiana.

Telefono: 0761 478489

❖ **CORPO DOCENTE DEL WORK-SHOP**

Il corpo docente del "Carpe diem" - *Mindfulness per il benessere e la qualità di vita - Work-shop intensivo residenziale* è formato da un team di docenti selezionati e **di alto profilo**: esperti e professionisti del campo con elevate capacità ed esperienze professionali maturate nello specifico ambito tecnico-scientifico.

Paolo Dattilo: Psicologo e psicoterapeuta, specializzato in psicologia di gruppo e di comunità. Direttore dell'Area di Psicologia del Centro per gli Studi Criminologici di Viterbo, dove opera come docente e consulente formativo. Praticante Buddista da oltre un trentennio integra il paradigma Mindfulness all'interno del processo psicoterapico e nei multiformi ambiti applicativi; su questi temi ha pubblicato il testo "Meditazione ipnotica: Mindfulness".

Eleonora Di Marco: Psicologa e psicoterapeuta, lavora in ambito individuale, familiare e di coppia. Dopo aver conseguito un Master in Disturbi del comportamento alimentare e gestione del peso corporeo, ha collaborato nell'ambito della chirurgia dell'obesità e presso il centro Diabetologico del SSNN. In questo ambito propone e attua progetti di informazione e prevenzione nelle scuole. Da anni collabora con il CSC di Viterbo in qualità di docente e come consulente presso lo sportello d'ascolto SAI onlus.

Paola Massaroni: Medico psichiatra presso ASL RM5 e in ambito privato, specializzata in Psichiatria, ha conseguito il diploma di Specializzazione in Psicologia Clinica e il Diploma di Master di II livello in Psicofarmacologia Clinica. Istruttore, docente e conduttrice di protocolli Mindfulness, ha presentato la relazione "Mindfulness ed educazione al movimento running", ed è da molti anni atleta amatoriale runner, dedicandosi all'applicazione della mindfulness nell'ambito delle discipline sportive.

Massimo Formica: Laureato in Medicina e Chirurgia, convenzionato ASL per la medicina di base, specializzato in Neurologia, Psicoterapia, Medicina Ambientale, Ipnositerapia, Fitoterapia, medicina ayurvedica. Si occupa di consapevolezza e disturbi di coscienza nelle associazioni con gli aspetti neurofisiologici. Indaga le interconnessioni di genetica-epigenetica e delle logiche di confine che vengono suggerite dal microbioma. Pratica da anni yoga e meditazione che rappresentano peraltro oggetto di studio.

Barbara Longo: Psicologo Dirigente Asl Viterbo, Psicoterapeuta, docente e formatore corsi ECM Sanità per operatori sanitari, incarico di alta specializzazione "attività psicologica in ambito diabetologico", maturando competenze precipeue nell'assistenza psicologica a persone affette da diabete e da disagio psicologico associato a stili e comportamenti disfunzionali. In particolare la propria attenzione clinica è rivolta a persone affette da disturbi metabolici (eating disorders, grande obesità, diabete), attraverso l'attivazione di interventi a strategia well-being cognitivo-comportamentale.

Massimiliano Trabace: Laureato con lode in Psicologia, svolge la libera professione di Psicologo clinico. Specializzato in Psicoterapia a orientamento psicodinamico, integra la pratica della mindfulness nel lavoro con i pazienti, sia nei percorsi individuali che di gruppo, sulla scorta del Master Universitario di II Livello in Mindfulness. Praticante della meditazione, secondo la tradizione contemplativa orientale, con numerose esperienze di ritiri, sia in India che in Italia.

❖ **TUTOR:**

Per controllare e facilitare la partecipazione alle attività didattiche è prevista la presenza di un tutor.

❖ **MODULI DIDATTICI E PROGRAMMA**

Il corso prevede i seguenti moduli didattici:

PROGRAMMA

- **VENERDI' 19/07**

15.00: ARRIVO

15.00/15.30: CECK-IN

16.00: SESSIONE N.1 (Introduzione al Work-shop e principi della Mindfulness)

17.30: PAUSA

18.00: SESSIONE N.2 (Mindfulness per lo stress)

19.30: CHIUSURA SESSIONE

20.30: CENA

- SABATO 20/7

9.30: SESSIONE N.3 (Mindfulness in camminata)

11.00: PAUSA

11.30: SESSIONE N.4 (Aspetti neurobiologici della compassione: empatia, cura, gentilezza amorevole)

13.00: CHIUSURA SESSIONE

13.30: PRANZO

15.30: SESSIONE N.5 (Psicologia del cibo: il pasto consapevole)

17.00: PAUSA

17.30: SESSIONE N.6 (Mindful-eating in contesto di gruppo)

19.00: CHIUSURA SESSIONE

20.30: CENA

- DOMENICA 21/7

9.30: SESSIONE N.7 (Le abilità Mindfulness nella relazione consapevole)

11.00: PAUSA

11.30: SESSIONE N.8 (Feedback e conclusioni in plenaria)

13.00: CHIUSURA SESSIONE

13.30: PRANZO

❖ **ISCRIZIONE:**

Prima di procedere con l'iscrizione prendere visione e sottoscrivere la presente domanda di iscrizione pubblicata sul sito www.criminologi.com

Le iscrizioni si chiuderanno alle ore **12,00 del 15 giugno 2019**.

L'iscrizione al Work-shop Intensivo Residenziale deve pervenire presso la sede **Centro per gli Studi Criminologici, giuridici e sociologici, in Palazzo Grandori, Piazza San Francesco 2, 01100 Viterbo, entro le ore 12,00 del 15 giugno 2019**.

Il CSC si riserva il diritto di prorogare la data di scadenza delle iscrizioni o di non attivare Work-shop Intensivo Residenziale a suo insindacabile giudizio.

Nella domanda di iscrizione al Work-shop Intensivo Residenziale si dovrà indicare: la data di nascita, la propria residenza, cittadinanza ed il proprio codice fiscale ed allegare la fotocopia di un documento valido di identità firmato dal partecipante.

- ❖ La domanda cartacea compilata, completa della relativa documentazione, della sottoscrizione della domanda in ogni sua parte al Work-shop Intensivo Residenziale con la ricevuta di pagamento della quota di iscrizione (in caso di bonifico), dovranno pervenire entro le ore **12,00 del 15 giugno 2019** presso la Segreteria Organizzativa del CSC portando come oggetto :
- ❖ **domanda di iscrizione al Work-shop Intensivo Residenziale**
via fax al n. 0761 1718520
con e-mail a : segreteria_csc@criminologi.com
con raccomandata RR indirizzata a Centro per gli Studi Criminologici - Palazzo Grandori Piazza S. Francesco 2, 01100 Viterbo.
- ❖ La domanda di iscrizione con l'indicazione dei documenti da presentare, le modalità di pagamento, il regolamento e il diritto di recesso sono di seguito riportati.
- ❖ Il corso si attiva al raggiungimento di almeno 15 iscritti.
- ❖ In caso di non attivazione del corso la quota di iscrizione verrà interamente rimborsata.
- ❖ Le domande di iscrizione, mezzo raccomandata, si considerano prodotte in tempo utile se spedite entro il termine di scadenza, ovvero entro le ore **12,00 del 15 giugno 2019**
- ❖ Le iscrizioni saranno chiuse prima del termine di scadenza se verrà raggiunto il numero massimo previsto di iscritti in possesso dei requisiti.

Il pagamento potrà avvenire o in Sede con assegno circolare sempre entro 12,00 del 15 giugno 2019 attraverso bonifico bancario alle coordinate bancarie:

Intestazione: CENTRO PER GLI STUDI CRIMINOLOGICI s.c.r.l.

Banca: Banca Tema - Terre Etrusche e di Maremma

Iban: IT77P088517291000000212466

Causale: **Cognome - Iscr. WIR - 2019 - CSC Viterbo**

❖ **QUOTE DI ACCESSO E PARTECIPAZIONE AL WORK-SHOP INTENSIVO RESIDENZIALE:**

Tutti i prezzi sono comprensivi di IVA

La quota di iscrizione e partecipazione Work-shop Intensivo Residenziale è di € 250,00 da versare al momento dell'iscrizione (entro le ore **12,00 del 15 giugno 2019**)

COSTO DEL SOGGIORNO:

Il Work-shop Intensivo Residenziale si svolge presso l'Agriturismo Villa Ione

I prezzi riservati unicamente agli iscritti al Work-shop Intensivo Residenziale sono da intendersi al giorno con pensione completa:

- camera singola € 75,00
- camera doppia € 120,00
- camera tripla € 165,00

Il costo include: 2 pranzi (primo o secondo, contorno, frutta o dolce, acqua, 1/4 di vino e caffè), 2 cene (antipasto, primo o secondo, contorno, frutta o dolce, acqua, 1/4 vino e caffè) e due pernotti presso la struttura.

L'iscrizione al Work-shop Intensivo Residenziale comporta l'accettazione dei costi del soggiorno che verranno saldati dall'iscritto direttamente presso l'Agriturismo Villa Ione.

Per info e iscrizioni :

Le informazioni utili in merito all'organizzazione didattica del Work-shop sono disponibili sul sito: www.criminologi.com o scrivendo a: segreteria_csc@criminologi.com o telefonando allo 0761.1711448 - 3349694130

CSC - Centro per gli Studi Criminologici

Palazzo Grandori - Ingresso Piazza San Francesco, 2 - Viterbo

Area Psicologia

Direttore Area : Dott. Paolo Dattilo

li / / FIRMA LEGGIBILE

Privacy e trattamento dati personali :

Responsabile del trattamento dei dati è : Centro per gli Studi Criminologici s.c.r.l. - Piazza San Francesco n.2 - 01100 Viterbo P.IVA 02079270563.

Il trattamento dei dati personali, ovvero anagrafici e fiscali, acquisiti dal Centro per gli Studi Criminologici Centro per gli Studi Criminologici, giuridici e sociologici, titolare del trattamento, avverrà in forma cartacea, elettronica ed informatica, nel rispetto della vigente normativa in materia di privacy e sarà improntato ai principi di correttezza, liceità e trasparenza, in ottemperanza a quanto previsto dal Regolamento Generale sulla Protezione dei Dati" (RGPD) emanato il 25 maggio 2018 e dal D.lgs. n. 196/2003 e successive modifiche e/o integrazioni). I dati personali saranno trattati per lo svolgimento delle operazioni strettamente necessarie a quanto richiesto dal presente bando e per il compimento delle ordinarie operazioni in materia amministrativa e fiscale; I diritti dell'interessato sono garantiti da quanto previsto dall'Art. 7 (Diritto di accesso ai dati personali ed altri diritti) del D.lgs. n. 196/2003 . Responsabile del trattamento dei dati è: Centro per gli Studi Criminologici s.c.r.l. - Piazza San Francesco n.2 - 01100 Viterbo P.IVA 02079270563 .

Con la sottoscrizione del presente bando rilascio il consenso alla pubblicazione sui canali di comunicazione del CSC di fotografie e video che mi possono riprendere nel corso delle attività didattiche o extra didattiche del Corso (ex Dlgs 196/2003).

In caso dell'insorgere di controversie, il foro competente in via esclusiva è il Foro di Viterbo.

li / / FIRMA LEGGIBILE



DOMANDA DI ISCRIZIONE

“CARPE DIEM”

Mindfulness per il benessere e la qualità di vita

Work-shop Intensivo Residenziale

Da venerdì 19 a domenica 21 luglio 2019

Scrivere in stampatello e barrare le caselle di interesse. Le date debbono rispettare il formato GG/MM/AAAA

Il/la sottoscritto/a

.....

(nome).....(cognome).....

nato/a il / / (prov.....) (nazione)

codice fiscale

Partita IVA

professione

residente a

via.....n.....

(cap.) (prov.)

tel.: fax:

cell:..... e-mail:

domiciliato/a

via.....n.....

(cap.) (prov.)

tel.: fax:

cell:..... e-mail:

CHIEDE

di essere iscritto/a al WORK-SHOP INTENSIVO RESIDENZIALE DI MINDFULNESS

Che la fattura sia emessa a proprio carico

A carico di

Dati di fatturazione

Ragione Sociale/Denominazione

P.IVA Codice SDI a 7 cifre

via.....n..... (cap.) (prov.)

PEC :

ALLEGA ALLA PRESENTE:

Copia di un documento di identità in corso di validità

Copia del codice fiscale

Ricevuta del versamento effettuato

DICHIARA

di non presentare nessuna forma di allergia e/o intolleranza alimentare. In caso contrario il sottoscritto ne darà comunicazione all’Agriturismo Villa Ione.

di aver preso visione della domanda di iscrizione e di averne sottoscritto il contenuto in ogni sua parte

di aver preso visione del disciplinare del corso sul sito www.criminologi.com e del relativo contratto di iscrizione allegato alla presente domanda; (Allegato A)

di aver provveduto al versamento della quota di iscrizione e partecipazione pari a € 250,00 (duecentocinquanta/00) come da ricevuta di versamento effettuato allegata

di essere a conoscenza che nel caso in cui il Corso non dovesse attivarsi la quota di iscrizione e partecipazione, pari a € 250,00, verrà interamente restituita.

di essere a conoscenza dei costi del soggiorno come riportato nella domanda di iscrizione e che provvederà al saldo del soggiorno direttamente presso l’Agriturismo Villa Ione.

Il pagamento della quota di iscrizione potrà avvenire o in Sede in contanti o con assegno circolare o attraverso bonifico bancario alle coordinate bancarie:

Intestazione: CENTRO PER GLI STUDI CRIMINOLOGICI s.c.r.l.

Banca: Banca Tema - Terre Etrusche e di Maremma

Iban: IT77P0885172910000000212466

Causale: Cognome - Iscr. WIR 2019 - CSC Viterbo

Data

Firma del richiedente

.....

.....



CONTRATTO DI ISCRIZIONE (Allegato A)

Art. 1 (Oggetto del Contratto)

1. Le norme, di cui agli articoli seguenti, sono stabilite per regolare i diritti e gli obblighi degli iscritti ai corsi organizzati dalla Centro per gli Studi Criminologici (di seguito denominato CSC)
2. La disciplina del presente atto va integrata con le disposizioni delle altre fonti normative in esso richiamate.

Art. 2 (Orario delle lezioni)

1. Le lezioni si svolgono secondo l'orario e le modalità indicate nel calendario del corso; eventuali cambiamenti di orario sono comunicati anticipatamente agli iscritti.

Art. 3 (Diritto di accesso ai locali)

1. Nelle ore di lezione, l'iscritto ha diritto di libero accesso ai locali e attrezzature previste per l'effettuazione del corso a cui è ammesso a partecipare.
2. L'Ente non risponde di quanto viene smarrito nei locali in cui si svolge il corso

Art. 4 (Norme di comportamento)

1. Durante le lezioni, l'iscritto ammesso alla frequenza del corso è tenuto ad un comportamento corretto e civile nei rapporti con i colleghi, con il direttore, con i docenti, con il tutor e con tutti gli altri rappresentanti del CSC, nel rispetto del decoro dell'edificio e delle norme della propria e altrui sicurezza.
2. Qualsiasi danno che l'iscritto eventualmente arrechi alle strutture ed attrezzature del CSC o del luogo che ospita il Corso deve essere prontamente risarcito dal responsabile.
3. Il CSC, che si pone come obiettivo principale la buona riuscita del piano formativo, curerà con particolare attenzione la qualità dell'insegnamento in aula, riservandosi di allontanare dal corso chiunque, non sufficientemente motivato, provochi situazioni di disturbo e/o molestia a docenti e colleghi.

Art. 5 (Copertura assicurativa)

1. Per l'intera durata del corso è stipulata dal CSC, a favore di ciascun iscritto, una polizza assicurativa infortuni.

Art. 6 (Quote di partecipazione)

1. L'ammissione alle attività didattiche, ai servizi accessori del corso è subordinata al regolare e documentato pagamento delle quote di partecipazione, secondo le modalità ed i termini stabiliti nel bando di iscrizione.
2. La quota di partecipazione al corso non comprende eventuali spese di viaggio/vitto/soggiorno legate alle frequenze delle lezioni, dei seminari.

Art. 7 (Frequenza al corso)

1. La frequenza al corso è obbligatoria. Il registro presenze è il documento ufficiale che attesta la frequenza al corso; l'iscritto è tenuto ad apporre la propria firma quotidianamente, al momento dell'entrata e dell'uscita, in corrispondenza del proprio nominativo.
2. L'iscritto che si allontani dall'aula in orario di lezione, senza un giustificato motivo, per più di quindici minuti, è considerato assente.

Art. 8 (Materiale didattico)

1. Il materiale didattico è distribuito all'allievo dalla Segreteria del corso; una copia di tale materiale è conservato presso La Segreteria stessa.

Art. 9 (Rinuncia al Corso)

1. L'iscritto che rinunci alla frequenza o non porti a termine il corso anche per cause di forza maggiore deve provvedere al versamento dell'intera quota di partecipazione al corso come riportato nel 'diritto di recesso'

Art. 10 (Sicurezza - Informativa)

1. In ottemperanza a quanto disposto dalla Legge 81/08 in materia di sicurezza e salute dei lavoratori nel luogo di lavoro, gli utenti sono tenuti a prendere visione e rispettare le norme in materia vigenti presso la sede di svolgimento del corso.
2. La mancata osservanza delle norme di sicurezza comporta, oltre alle sanzioni di legge, l'adozione di adeguati provvedimenti nei confronti dei soggetti inadempienti.

Art. 11 (Segreteria Ente di Formazione)

1. La Segreteria del CSC è competente per il rilascio di certificazioni e attestazioni relative al corso, nonché per ogni altra questione di tipo amministrativo.

Art. 12 (Diritto di recesso)

1. L'iscritto ha diritto di recedere dall'iscrizione dal Corso senza alcuna penalità e senza specificarne il motivo, entro il termine di 10 giorni lavorativi dalla data di inizio del corso. Il diritto di recesso si esercita con l'invio, entro il termine previsto dei 10 giorni, di una comunicazione scritta all'indirizzo di sede legale del Centro per gli Studi Criminologici, giuridici e sociologici (Piazza San Francesco, 2, 01100 - Viterbo) mediante lettera raccomandata con avviso di ricevimento. La comunicazione può essere inviata, entro lo stesso termine, anche mediante telegramma, fax al n. 0761 1718520 o con e-mail a: segreteria_csc@criminologi.com a condizione che sia confermata mediante lettera raccomandata con avviso di ricevimento, entro le 48 ore successive. La raccomandata si intende spedita in tempo utile se consegnata all'ufficio postale entro i termini previsti. Se il diritto di recesso è esercitato dall'iscritto in conformità alle disposizioni del presente articolo, il CSC rimborserà le somme già versate dall'iscritto. Il rimborso avverrà entro tempi brevi dalla data in cui il "CSC" è venuto a conoscenza dell'esercizio del diritto di recesso da parte dell'iscritto.
2. In caso di mancato esercizio del diritto di recesso nei termini di cui al presente articolo, l'iscritto sarà tenuto al pagamento dell'intera quota del Corso autorizzando il CSC, al recupero della somma, se tale importo non fosse stato ancora versato o se fosse versato in misura inferiore, previo invio di regolare fattura.
3. L'allievo non può esercitare alcun diritto di recesso nel caso in cui il corso sia iniziato.
4. Nel caso in cui l'iscritto si ritiri dalla frequenza del corso durante il periodo del suo svolgimento, o non partecipi al corso o frequenti parzialmente il corso, anche se gli impedimenti fossero dovuti a cause di forza maggiore, o nel caso di modifica da parte del CSC, dei docenti, delle date e/o degli orari di svolgimento o della sede del corso dovute a causa di forza maggiore fatto salvo il monte ore formativo, sarà tenuto al pagamento del costo dell'intero percorso formativo, ovvero dell'intera quota.

li / / FIRMA LEGGIBILE

A norma degli artt.1341 e 1342 cc. il richiedente, previa lettura delle clausole di cui agli articoli dal'1 al 14 dichiara espressamente di accettarle.

Firma del richiedente