

## **TRAINING MINDFULNESS**

### **IV CICLO**

**FORMAZIONE ONLINE**  
**in modalità live e FAD**



CSC - Ente Riconosciuto Regione Lazio

**Le iscrizioni si chiudono il 23 settembre 2020**

#### ❖ **PRESENTAZIONE:**

Mindfulness significa "attenzione consapevole" e rappresenta un complesso di pratiche meditative a carattere non spirituale. L'attitudine Mindfulness 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. Negli ultimi decenni numerose ricerche scientifiche e sperimentazioni in ambito neurologico, medico e psicologico, hanno dimostrato le potenzialità della Mindfulness nella riduzione della fatica e della sofferenza associate alle complesse situazioni che l'individuo affronta nella sua quotidianità. Il valore di questa pratica si declina, dunque, non solo nei diversi contesti educativi, sociali, sanitari e professionali in genere, ma anche nell'ordinario quotidiano. Orientata sugli aspetti etici della gentilezza e della compassione nella cura, la pratica della Mindfulness permette l'acquisizione di strategie e strumenti atti a ridurre lo stress generale e l'ansia, a favorire lo sviluppo delle qualità socio-affettive, a potenziare le capacità cognitive nell'apprendimento e nella regolazione emotiva, a intervenire sulle psicopatologie, sulle sindromi da burnout, sulle problematiche inerenti l'adolescenza e le dipendenze, a supportare i pazienti oncologici o con dolore cronico, ad elevare i livelli performativi.

Il quarto ciclo del Training Mindfulness si svolgerà on line in modalità live e FAD a partire dal 25 settembre 2020 con l'apertura di una virtual classroom - aula virtuale - che permetterà al docente e agli iscritti di essere in contatto in tempo reale.

I collegamenti si svolgeranno secondo le modalità che verranno comunicate agli iscritti.

Per partecipare alla formazione che si svolgerà on line in modalità live e FAD, l'iscritto dovrà disporre di:

- 1) Linea internet stabile.
- 2) PC o Tablet adatto alla connessione internet provvisto di Webcam e Microfono.

#### ❖ **DESTINATARI:**

Il corso è aperto a tutti coloro che intendono acquisire competenze Mindfulness al fine di integrare la cura e la prevenzione dello stato di malattia con la promozione del benessere e della qualità di vita, e a tutti i professionisti che intendono potenziare e incrementare i loro livelli di efficacia ed efficienza professionale, in particolar modo per coloro che operano nell'ambito delle relazioni d'aiuto.

Vista la sua specificità sono ammessi massimo 15 partecipanti.

#### ❖ **STRUMENTI DEL CORSO:**

Il Corso si svolge online con l'apertura di una virtual classroom - aula virtuale - che permetterà a docenti e allievi di essere in contatto in tempo reale. I collegamenti si svolgeranno secondo le modalità che verranno comunicate agli iscritti al momento dell'attivazione.

Per partecipare alla formazione in aula virtuale in diretta l'iscritto dovrà disporre di:

- 1) Linea internet stabile.
- 2) PC o Tablet adatto alla connessione internet provvisto di Webcam e Microfono.

#### ❖ DURATA E ATTIVITÀ DEI SEMINARI:

Il programma, di carattere prevalentemente pratico e corredato da nozioni teoriche, si articola in 8 incontri svolti in modalità online, della durata di un'ora e trenta minuti (1 ora e 30 minuti) ciascuno, in corrispondenza dei quali verrà insegnata una tecnica.

| <b>CALENDARIO DEL TRAINING MINDFULNESS:</b> |            |                    |
|---|------------|--------------------|
| <b>1° INCONTRO</b>                          | 25/09/2020 | ORE: 19:00 - 20:30 |
| <b>2° INCONTRO</b>                          | 02/10/2020 | ORE: 19:00 - 20:30 |
| <b>3° INCONTRO</b>                          | 09/10/2020 | ORE: 19:00 - 20:30 |
| <b>4° INCONTRO</b>                          | 16/10/2020 | ORE: 19:00 - 20:30 |
| <b>5° INCONTRO</b>                          | 23/10/2020 | ORE: 19:00 - 20:30 |
| <b>6° INCONTRO</b>                          | 30/10/2020 | ORE: 19:00 - 20:30 |
| <b>7° INCONTRO</b>                          | 06/11/2020 | ORE: 19:00 - 20:30 |
| <b>8° INCONTRO</b>                          | 13/11/2020 | ORE: 19:00 - 20:30 |

#### ❖ DIREZIONE SCIENTIFICA:

**Paolo Dattilo**, psicologo-psicoterapeuta. Già giudice onorario presso il Tribunale per i Minorenni di Roma, attualmente ricopre il ruolo di Direttore dell'Area di Psicologia e del Dipartimento di Psicologia Clinica e Sociale del Centro per gli Studi Criminologici di Viterbo. Si occupa di progettazione in ambito sociale come Direttore del S.A.I. onlus. E' praticante buddista da oltre trent'anni, integrando la pratica meditativa in ambito clinico e all'interno del processo psicoterapeutico, secondo il modello pluralistico integrato. Ha pubblicato nel 2015 "Meditazione ipnotica-Mindfulness", Ed. Sovera.

#### ❖ TUTOR:

Per organizzare e facilitare la partecipazione alle attività didattiche è prevista la presenza di un Tutor.

#### ❖ SEDE:

Il Training Mindfulness si svolgerà on line a partire dal mese di settembre 2020 con l'apertura di una virtual classroom - aula virtuale - che permetterà a docenti e allievi di essere in contatto in tempo reale.

I collegamenti si svolgeranno secondo le modalità che verranno comunicate agli iscritti.

Per partecipare alla formazione in aula virtuale in diretta l'iscritto dovrà disporre di:

- 1) Linea internet stabile.
- 2) PC o Tablet adatto alla connessione internet provvisto di Webcam e Microfono.

#### ❖ RISERVATEZZA:

I partecipanti alle attività didattiche si impegnano a mantenere riservate le informazioni apprese durante lo svolgimento della formazione. Sono tenuti a non rivelare dati o informazioni riservate, acquisite durante le lezioni rispettando il diritto alla riservatezza di persone o enti di cui dovessero venire a conoscenza. Al riguardo si impegnano a mantenere il più stretto riserbo su quanto sopra indicato, nonché su qualsiasi altro documento, nel più ampio significato del termine, visionato in ragione della frequenza al corso.

#### ❖ ATTESTATO:

Al termine Training Mindfulness verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

#### ❖ ISCRIZIONE :

**L'iscrizione al TRAINING MINDFULNESS deve essere effettuata entro le ore 18.00 del 23 settembre** compilando il modulo di seguito riportato e pubblicato sul sito [www.criminologi.com](http://www.criminologi.com)

**Il modulo di iscrizione compilato dovrà essere recapitato al CSC secondo le seguenti modalità:**

- Inviato all'indirizzo di posta elettronica segreteria\_csc@criminologi.com

**Sono ammessi fino ad un massimo di 15 partecipanti.**

**La partecipazione prevede il versamento di una quota di iscrizione pari a € 140,00 (IVA compresa)**

**Agli iscritti verrà rilasciato il materiale contenente le istruzioni relative alle 8 tecniche + audioguide corrispondenti.**

**In caso di non attivazione del Training Mindfulness verrà rimborsata l'intera quota di iscrizione versata.**

Nel caso in cui l'iscritto si ritiri dalla frequenza del Training Mindfulness durante il periodo del suo svolgimento, o non partecipi al Training Mindfulness, o frequenti parzialmente il Training Mindfulness, anche se gli impedimenti fossero dovuti a cause di forza maggiore, non potrà ottenere alcun rimborso del contributo finalizzato alla copertura delle spese inerenti le spese di segreteria.

**Il pagamento potrà avvenire entro le ore 18.00 del 23 settembre 2020**

**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. Mind. 4 - CSC Viterbo**

❖ **PER INFO E ISCRIZIONI :**

Le informazioni utili in merito al Training Mindfulness sono disponibili sul sito: [www.criminologi.com](http://www.criminologi.com) o scrivendo a: [segreteria\\_csc@criminologi.com](mailto:segreteria_csc@criminologi.com) o telefonando allo 0761.1711448 – 3349694130 dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 12:00 e dalle 16:30 alle 18:30

**CSC - Centro per gli Studi Criminologici**

Palazzo Grandori - Ingresso Piazza San Francesco, 2 - Viterbo

Area Segreteria

Training Mindfulness

Direttore Dott.ssa Barbara Buonomo

Tel. 0761 1711448 - Fax 0761 1718520 - Cell. 3349694130

Mail - [segreteria\\_csc@criminologi.com](mailto:segreteria_csc@criminologi.com)

li ..... / ..... / ..... FIRMA LEGGIBILE .....

**PRIVACY E TRATTAMENTO DATI PERSONALI :**

Vedi allegato A) da sottoscrivere e allegare alla domanda di iscrizione

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

li ..... / ..... / ..... FIRMA LEGGIBILE .....



## **TRAINING MINDFULNESS**

### **IV CICLO**

### **FORMAZIONE ONLINE** **in modalità live e FAD**

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

Il/la sottoscritto/a .....

#### **CHIEDE**

**di iscriversi al TRAINING MINDFULNESS del Centro per gli Studi Criminologici, giuridici e sociologici.**

#### **DICHIARA**

**di aver preso visione del Bando e di averne sottoscritto il contenuto in tutte le sue parti.**

#### **Dati anagrafici**

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

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

codice fiscale .....

professione .....

residente a .....

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

(cap. ....) (prov. ....)

tel.: ..... fax: .....

cell.:..... e-mail: .....

domiciliato/a .....

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

(cap. ....) (prov. ....)

tel.: ..... fax: .....

cell.:..... e-mail: .....

#### **Dati di fatturazione**

Ragione Sociale/Denominazione .....

P.IVA .....

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

- di allegare la fotocopia di un documento valido di identità firmato dal candidato.
- disporre di una Linea internet stabile e di PC o Tablet adatto alla connessione internet provvisto di Webcam e Microfono
- di essere a conoscenza di tutte le disposizioni che disciplinano l'ammissione e lo svolgimento del Training Mindfulness
- di aver pagato l'importo complessivo di euro 140,00  
in data ..... / ..... / .....
- a mezzo di bonifico bancario presso le seguenti 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. Mind. 4 - CSC Viterbo**

Come sono venuto/a a conoscenza del Training Mindfulness .

| SitoWeb del CSC | News letter | Internet | FaceBook | Linkedin | Twitter | Stampa | Amici | Manifesti Cartelloni | Altro |
|-----------------|-------------|----------|----------|----------|---------|--------|-------|----------------------|-------|
|                 |             |          |          |          |         |        |       |                      |       |

li ..... / ..... / ..... FIRMA LEGGIBILE .....

Dichiaro la autenticità dei dati forniti, di aver preso visione del Bando e di averlo sottoscritto.

Dichiaro altresì di essere a conoscenza che, fermo restando le responsabilità penali in caso di dichiarazioni false, decadrò automaticamente dai benefici eventualmente conseguiti sulla base di dichiarazione non veritiera secondo la normativa vigente.

li ..... / ..... / ..... FIRMA LEGGIBILE .....

❖ **Privacy e trattamento dati personali :**

Vedi allegato A) da sottoscrivere e allegare alla domanda di iscrizione

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

li ..... / ..... / ..... FIRMA LEGGIBILE .....