

CON IL PATROCINIO DI



PROVINCIA AUTONOMA DI TRENTO



Con il patrocinio della
Presidenza del Consiglio regionale



COMUNE DI
BORGO VALSUGANA

IN COLLABORAZIONE CON



**Per informazioni, iscrizioni
e per scaricare il programma
completo:**

Comunità Valsugana e Tesino
tel. 0461 755565

www.istalcidedegasperi.it



ISTITUTO DI ISTRUZIONE
ALCIDE DEGASPERI



COMUNITÀ
VALSUGANA

CONVEGNO

mindfulness

educazione e cura

22|23|24 ottobre 2015

presso l'Istituto di Istruzione Degasperì
BORGO VALSUGANA



ARTESELLA
THE CONTEMPORARY
MOUNTAIN



Consciousness, Mindfulness, Compassion
International Association
CMC



Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento



Azienda Provinciale per i Servizi Sanitari
Provincia Autonoma di Trento



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI TRENTO
Dipartimento di Psicologia
e Scienze Cognitive



La **mindfulness** è una pratica di presenza mentale attraverso la meditazione ed il rapporto con le sensazioni corporee.

È stata oggetto, nell'ultimo trentennio, di molte **ricerche scientifiche e sperimentazioni** e consente di ridurre la fatica e la sofferenza legate a situazioni difficili.

Trova applicazione in **ambito educativo**, nel supporto dei pazienti oncologici o con dolore cronico, nella psicopatologia, in **ambito sociale e sanitario** per affrontare stress, sindromi da *burnout*, problematiche legate all'adolescenza ed alle dipendenze.

Il convegno intende proporre le pratiche mindfulness con un linguaggio chiaro e accessibile. I primi destinatari sono **insegnanti, educatori, psicologi, medici, infermieri, assistenti sociali, operatori socio-sanitari** e più in generale operatori degli ambiti sociali e sanitari e chiunque sia interessato ad esplorare le applicazioni delle pratiche di consapevolezza nell'ambito dell'educazione e della cura, intendendo per "cura", sia il percorso di superamento di uno stato patologico, sia il "prendersi cura" di sé e di chi vive una situazione di disagio.



mindfulness