

Dott. Matteo Guariso
Analista Comportamentale
Mobile: +39.3358468475
matteo.guariso@icloud.com
www.matteoguariso.com

EMOZIONI: ISTRUZIONI PER L'USO CORSO AVANZATO

Introduzione

Mai come in questo periodo storico siamo chiamati ad affrontare cambiamenti radicali nel nostro stile di vita, nel lavoro, nelle relazioni familiari affettive e professionali. La velocità e la radicalità di questi mutamenti possono causare stress, nevrosi e patologie oltre che a rendere estremamente complessa e faticosa la nostra capacità di vivere serenamente anche durante periodi particolarmente difficili. In questo corso avanzato verranno forniti strumenti, tecniche, metodologie per ridurre lo stress, convivere con l'insicurezza, rimanere calmi e sereni in modo da affrontare al meglio delle nostre possibilità le difficoltà quotidiane di questo periodo. Verranno inoltre proposte tematiche inerenti al funzionamento della nostra sfera emotiva alla gestione cognitiva del pensiero, alla creazione di credenze positive e tecniche di stabilizzazione e crescita personale. Ogni incontro sarà dedicato ad un tema specifico legato alla pratica della mindfulness. Gli incontri saranno proposti in modalità propedeutica ovvero si partirà da un livello base ed introduttivo per arrivare a padroneggiare tecniche di meditazione scientifica. Gli incontri si svolgeranno in presenza con la possibilità di seguirli in streaming o in differita riascoltando o rivedendo contenuti audio e video. Il numero totale degli incontri sarà di 12 della durata di circa un'ora ciascuno. Il corso prevede una interattività maggiormente strutturata rispetto al primo. Vi saranno inoltre a disposizione, articoli, dispense e contenuti multimediali.

Finalità del corso

I partecipanti al corso acquisiranno delle competenze tecniche sulla gestione delle proprie emozioni e delle dinamiche funzionali e disfunzionali nell'attività cognitiva. Apprenderanno poi praticamente attraverso gli incontri e le attività infrasettimanali le pratiche formali ed informali di meditazione mindfulness. Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di meditare autonomamente.

Modalità

Il corso si svolgerà in 12 incontri in presenza della durata di circa 60'. I singoli incontri si comporranno di una parte introduttiva didattica e una parte di pratica meditativa. Gli incontri avranno una successione propedeutica e affronteranno una serie di argomentazioni e pratiche stabilite nel programma. Saranno messi a disposizione contenuti audio e/o video degli iscritti al corso così che possano approfondire autonomamente i contenuti.

Programma (in bozza)

1° Incontro

- Meditazione attuale,
- Le matrici dell'attività cognitiva,
- A cosa serve la meditazione,
- Differenze tra Tipologie di meditazione
- Le visualizzazioni
- Esercizi di base – bodyscan mani e piedi
- Tools – the ring
- Il taccuino degli esercizi

2° Incontro

- Lavorare sulla presenza
- Nuovi approcci all'apprendimento
- Repetita iuvant (2)
- Le pratiche formali
- La respirazione
- Bodyscan first level
- 20 Respiri

3° Incontro

- Quotidianità
- Le due vie
- Le pratiche informali
- Camminare
- Meditazione in movimento
- Bodyscan first level
- Taccuino

Dott. Matteo Guariso

Analista Comportamentale

Mobile: +39.3358468475

matteo.guariso@icloud.com

www.matteoguariso.com

4° Incontro

- Lavorare sui sensi
- Propiocezione - Introcezione
- La mappa somatosensoriale – Il derma
- La meditazione del gusto
- Le meditazioni sensoriali
 - Gusto
 - Vista
 - Udito
 - Tatto
 - Olfatto
 - Propiocezione

5° Incontro

- Respirazione avanzata -
- Respirazione avanzata – automatismi ossevolazione
- Respirazione avanzata – propiocezioni somatiche
- Respirazione avanzata – Lo spazio
- Esercizio lo spazio del respiro

6° Incontro

- Il giudizio – come staccarsi
- Mirroring
- Equanimità
- Bodyscan completo
- Esercizio di Labeling

7° Incontro

- I tre pilastri della consapevolezza
- MirLe posizioni della pratica
- Dissociazione e Disidentificazione
- Strale Effect
- L'immobilità
- La non reazione
- Reazione e controllo

Dott. Matteo Guariso

Analista Comportamentale

Mobile: +39.3358468475

matteo.guariso@icloud.com

www.matteoguariso.com

8° Incontro

- Meditazione e dialogo interiore
- Ottimo servo pessimo padrone
- La semantica del linguaggio nella consapevolezza
- Pratica formale della consapevolezza nel linguaggio
- Parole nel qui ed ora
- L'esercizio di Perls

9° Incontro

- “Diventare” se stessi
- Identificazione e Disidentificazione
- Ipseità
- La personalità
- Esercizio “ Diventa te stesso”

10° Incontro

- Evitamento Esperienziale
- Accettazione
- Compassione
- Perdersi nel ritrovarsi
- Ovunque Casa – pratiche formali e informali

11° Incontro

- Relazioni e consapevolezza
- Ascolto Attivo
- L'ottavo senso
- Esercizio: La ruota della consapevolezza

12° Incontro

- Accettare la vulnerabilità
- Amore e compassione
- Etica personale e relazionale
- Il futuro
- La pratica dell'amore compassionevole