

Mindful Self-Compassion

e ADHD **Meditazione e compassione incontrano disattenzione, iperattività e impulsività.**

con il patrocinio di



www.associazioneaifa.it

In che modo la consapevolezza (Mindfulness) e la gentilezza verso se stessi (Self-Compassion) possono supportare una persona che manifesta sintomi da ADHD? Esse aiutano a coltivare la capacità attentiva e a riconoscere e gestire l'impulsività e le emozioni difficili che accompagnano il vivere con l'ADHD. Permettono di lavorare sull'insicurezza, l'autocritica e in definitiva sull'immagine di sé.

Mindfulness significa saper vedere e riconoscere la vita così com'è senza farsi travolgere dalla negazione, l'isolamento, e dalle emozioni difficili come paura, rabbia, imbarazzo. Essere consapevoli non significa convincersi che tutto va bene. Significa imparare a restare con l'infelicità quando c'è e saper ammettere quando ci sentiamo sopraffatti o impotenti, donandoci la gentilezza di cui abbiamo bisogno.



on-line
febbraio
marzo
2023

1ª ed.

Per avere successo sono necessari la voglia di migliorarsi e lo spazio per poter inciampare, per poi riorganizzarsi e riprendere la via.

La ricerca suggerisce che la pratica di Mindful Self-Compassion può essere coltivata e approfondita da parte di chiunque.

Se hai i sintomi dell'ADHD, la pratica di Mindful Self-Compassion ti consente di prosperare in modi che non avesti mai creduto possibili.

Che cos'è MSC e ADHD?

Il protocollo di Mindfulness Self-Compassione e ADHD si propone di lavorare con la mente vagabonda e con la disregolazione emotiva, caratteristiche tipiche del Disturbo da Deficit dell'Attenzione e Iperattività.

Se ADHD è una condizione caratterizzata dalla disregolazione, la Mindfulness è un allenamento all'autoregolazione.

Qualunque siano le sfide che affrontiamo, le gestiamo meglio quando riusciamo a riconoscerle con precisione, uscendo dalla routine della mente e dei comportamenti, dalla reattività, ansia e insicurezza.

Soffrire di ADHD ostacola la capacità di raggiungere obiettivi, non solo a scuola o nel lavoro, ma anche nelle relazioni e nella vita in generale. Vivere con tale disturbo influisce sulla percezione di sé e sulle proprie capacità: è come vivere con le migliori intenzioni e non sentirsi all'altezza di realizzarle. Amici e familiari continuano a dire di fare di più, anche se si sta già

facendo quello che si può. Questo porta a dubbi sulle proprie capacità e ad una bassa autostima, a frustrazione e perdita di speranza.

La gestione dei sintomi ADHD richiede uno sforzo prolungato e capacità di risoluzione dei problemi. Per essere resilienti, dobbiamo saperci identificare con i nostri punti di forza, ma anche saper riconoscere, con gentilezza verso noi stessi, le nostre imperfezioni.

L'idea di auto-compassione è semplice: rapportiamoci con noi stessi come faremmo con un nostro caro amico.

L'autocompassione è un antidoto contro l'autocritica e l'eccessivo perfezionismo. Impariamo ad assumerci la responsabilità degli errori, senza fustigarci per quelli che abbiamo commesso. La self-compassion migliora il modo in cui ci sentiamo, il nostro approccio ai problemi e il modo in cui ci relazioniamo con gli altri.

Contatti:

Per programmare un colloquio individuale di conoscenza (incluso nel costo del corso) e per ulteriori info scrivere a msc.scocco@gmail.com

Sede degli incontri:

 Piattaforma ZOOM

2023
online feb / mar

CORSO ONLINE DI MINDFUL SELF-COMPASSION E ADHD

1^a
ed.

INFORMAZIONI SUL CORSO

Impegno richiesto ai partecipanti:

Durante gli incontri verrà dato spazio alla psicoeducazione sull'ADHD; attraverso le pratiche di meditazione e di self-compassion impareremo a conoscere meglio la mente vagabonda coltivando con gentilezza un nuovo modo di portare attenzione e di incontrare le emozioni difficili che il disturbo alimenta. Lo faremo anche attraverso la condivisione, con la guida e il sostegno dell'istruttore.

I partecipanti avranno modo di avvicinarsi con gradualità e saranno invitati a dedicare del tempo alla meditazione anche a casa, ciò costituisce parte fondamentale del programma.

Non è richiesta alcuna conoscenza o esperienza pregressa di meditazione, ma solo una curiosità aperta e l'intenzione di coltivare le proprie potenzialità.

Materiale fornito:

A tutti i partecipanti sarà fornito il materiale per gli esercizi da fare a casa, indicazioni di approfondimento e file audio con meditazioni guidate.

Com'è strutturato il programma, date e orari:

Sono previsti otto incontri online, di gruppo, con cadenza settimanale della durata di 2 ore e 30 minuti circa. Il corso inizierà giovedì 2 febbraio 2023 alle ore 19.30 e proseguirà per i successivi 8 giovedì alla stessa ora. La conclusione del programma è prevista il 23 marzo 2023.

Costo

300€ comprensivo di materiale didattico e audio delle meditazioni, con pagamento entro il 15 gennaio 2023; per pagamenti successivi il costo sarà di 350€.

IBAN: IT 54 I 02008 12101 000020052330 - BIC Swift: UNICRITM1923

Il corso sarà tenuto da:

Dott. Paolo Scocco

Psichiatra, Psicoterapeuta e Insegnante di Mindful Self-Compassion

Per un approfondimento
scientifico.

