

DIALOGHI DI GESTALT

*L'esperienza dialettica nelle relazioni d'aiuto –
Ciclo di incontri CSTG 2018/2019*

MINDFULNESS: L'INTEGRAZIONE DELLA MEDITAZIONE IN PSICOTERAPIA

Conduce Elena Vlacos



**15 novembre 2018 - dalle 19.30 alle 21.30
Via Cadamosto 6, Milano (MM- Porta Venezia)**

Durante questo incontro ci proponiamo di trattare il tema della meditazione di Mindfulness, di cui ormai molti professionisti parlano, associandola al trattamento di diversi problemi e disturbi, dall'ansia alla depressione allo stress (quelli più importanti per cui è nato il protocollo MBSR di Jon Kabat Zin) ai nuovi trattamenti legati alle disfunzioni del comportamento (come le varie dipendenze: affettiva, da internet/videogioco, gioco d'azzardo, sostanze) e il Disturbo del Comportamento (DC).

Questo appuntamento sarà utile per comprendere come integrare la meditazione all'interno della psicoterapia, al di là dell'utilizzo di qualsiasi protocollo, poichè alla radice della meditazione di mindfulness esiste una filosofia esistenzialista che ritroviamo in diversi approcci psicoterapeutici, tra cui la Gestalt.

Attraverso il mio lavoro nasce quindi la Psicoterapia della Gestalt orientata alla Mindfulness®, grazie al quale sono già stati condotti due studi scientifici presso la clinica neuropsichiatrica dove lavoro (il primo riconosciuto dal Premio Giovani per la Ricerca al congresso FIAP 12016), e tre tesi di laurea.

ELENA VLACOS : Psicologa clinica, Psicoterapeuta Gestalt, Psicologa dello Sport, esperta in tecniche di rilassamento e meditazione

Per partecipare alla serata, gratuita, occorre mandare la propria prenotazione entro tre giorni prima dell'evento a segreteria@cstg.it