
Percorso MENTECORPO *Pietro Vigorelli* medico psicoterapeuta

Il percorso MENTECORPO propone una formazione intensiva, modulare, in piccolo gruppo, partecipata, in presenza, con l'*ApproccioCapacitante*[®]. I destinatari sono tutti gli operatori di area geriatrica e altre persone interessate per motivi personali.

- *Formazione* Il percorso è finalizzato al benessere e alla crescita sia personale che professionale. Aiuta a vivere nel *qui e ora*, a esserne consapevoli e a sentirsi bene.
- *Intensiva* Il percorso si sviluppa in moduli di una giornata (ore 10-17), con una sessione del mattino e una del pomeriggio, in cui si alternano esercizi MENTECORPO e gruppi di parola
- *Modulare* Ogni modulo è autonomo e può essere frequentato singolarmente. Chi vuole fare il percorso può partecipare a più moduli che verranno proposti nel corso dell'anno, col patrocinio del Gruppo Anchise.
- *In piccolo gruppo* Il numero di partecipanti è compreso tra 5 e 12.
- *Partecipata* Ciascun partecipante è il protagonista della propria formazione. Il percorso richiede un coinvolgimento attivo e gruppale, sia nei gruppi di parola che negli esercizi MENTECORPO. Si lavora insieme, si pranza e si cammina insieme; ci si conosce e riconosce vicendevolmente.
- *In presenza* La sede è a Milano, solitamente a Cascina Bellaria nel Parco di Trenno, vicino allo stadio San Siro.
- *Con l'ApproccioCapacitante*[®] Per maggiori informazioni si consulti www.approcciocapacitante.it[®].

Al centro dell'attenzione ci sono l'esperienza, le parole e il corpo.

- *L'esperienza* Il percorso è basato sull'esperienza dei partecipanti, sia quella che si realizza durante la sessione, sia quella che ciascuno vuole riferire dalla sua vita professionale e/o personale.
- *Le parole* Nei gruppi di parola si riflette prima sull'esperienza vissuta nel proprio corpo durante gli esercizi, poi sulle parole ascoltate e su quelle dette nelle conversazioni infelici dell'attività professionale, per trovare vie d'uscita più felici.
- *Il corpo* Gli esercizi MENTECORPO coinvolgono il corpo e si effettuano da sdraiati. Sono basati sull'osservazione non giudicante e la consapevolezza di corpo, mente ed emozioni. Sono strutturati in fasi successive: spiegazione dell'esercizio, rilassamento, tocco leggero, ripresa, condivisione dell'esperienza. Un partecipante a turno assume il ruolo di osservatore. Il metodo deriva dalla Relaxation à inductions variables di M. Sapir e s'interseca con il Training autogeno di J.H. Schultz e con le tradizioni dello Yoga e dalla Mindfulness.

Per informazioni più dettagliate scrivere a pietro.vigorelli@gruppoanchise.it .