

# MASTER 12 MEDITAZIONI

Metodo di  
Paolo Baiocchi



# Mi presento



Sono **Paolo Baiocchi** medico psichiatra e psicoterapeuta. Sono il direttore dell'Istituto Gestalt Trieste, scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt per Medici e Psicologi approvata dal MIUR. Ho fondato il metodo LE 12 MEDITAZIONI, il metodo GESTALT EMPOWERMENT che si sta diffondendo in America Latina e del metodo COMUNICAZIONE SANA che viene insegnato in tre Università italiane.

Sono autore di:

Gestalt Empowerment. Manuale per una rivoluzione culturale, Safarà Editore, 2015

Comunicazione affettiva e contatto umano, Istituto gestalt Trieste Pordenone, 1999

Le sacre «fonti». Da una favola di Jacob e William Grimm, Battello Stampatore, 2017

# Cos'è il Master 12 Meditazioni?

Il MASTER 12 MEDITAZIONI è una **formazione di 1 anno** con la possibilità di rinnovare la partecipazione, che si rivolge a **psicologi, medici e psicoterapeuti**, e fornisce gli strumenti necessari ad aumentare l'efficacia del trattamento terapeutico.

L'utilizzo di questi strumenti permette di generare il cambiamento del paziente. I pazienti accedono alla terapia perchè non riescono a generare da soli una trasformazione: hanno un problema, concreto o emotivo e non sanno come affrontarlo per risolverlo, apprendere, crescere, generare opportunità di forza e amore.

L'**idea innovativa** del Master è formare i terapeuti ad una nuova modalità terapeutica basata su 2 livelli fondamentali:

1) La relazione Terapeuta-Paziente fondata sul Metodo dei 23 Incontri

2) Il lavoro di sviluppo della volontà del paziente all'interno dei vari laboratori di Empowerment dell'io

## LA RELAZIONE TERAPEUTA-PAZIENTE

L'innovazione di questo Master sta proprio nel favorire due livelli di lavoro terapeutico supervisionati dal Terapeuta.

Il primo livello è la formazione del terapeuta che è la base del Master 12 Meditazioni. La formazione permetterà sia l'acquisizione di strumenti pratici che sostengono l'efficacia terapeutica, sia un cambiamento nel proprio modo di fare terapia.

**Generare un cambiamento in sé stessi è l'unico modo per favorire un cambiamento negli altri.** Per questo motivo è fondamentale che il terapeuta lavori su di sé, sui propri temi e sulle proprie difficoltà per diventare più capace ed efficace come persona e con il paziente.

Il lavoro personale del terapeuta gli permetterà di modificare il suo modo di fare terapia, poiché diventerà sempre più capace di **fare da contenitore** al paziente. Il contenimento da parte del terapeuta è una delle basi del processo di guarigione del paziente.

La capacità di contenere i vissuti del paziente modificherà la relazione terapeutica, rendendola più efficace.

## **IL LAVORO DI SVILUPPO DELLA VOLONTÀ DEL PAZIENTE ALL'INTERNO DEI VARI LABORATORI DI EMPOWERMENT DELL'IO**

Il secondo livello di lavoro terapeutico è quello che il paziente fa all'interno dei vari laboratori di Empowerment dell'io. Questi gruppi sono formati da persone che stanno cercando attivamente di lavorare su di sé seguendo i corsi e i percorsi proposti.

In particolare i percorsi più efficaci sono la **Membership Guarigione**, se il paziente ha più necessità di guarire un trauma o un lutto, o la **Membership Costruire l'Identità**, se il paziente necessita di aumentare la propria autostima o comprendere i suoi schemi comportamentali.

Il Terapeuta verrà formato a comprendere le necessità del paziente e ad indirizzarlo.

Per favorire il cambiamento del paziente e aumentare l'adesione ai laboratori, il terapeuta riceverà un compenso per ogni suo paziente che accede alle Membership, ai corsi e ai conseguenti gruppi che si formano.

**La combinazione di questi due livelli di lavoro terapeutico porta ad una guarigione e ad un cambiamento molto più rapidi, profondi ed efficaci.**

# Obiettivi del Master

Il Master ha come principali obiettivi:

- **AUMENTARE IL POTERE DI CAMBIAMENTO DELLA TERAPIA**
- **OFFRIRE AI PAZIENTI UNA COMUNITA' DOVE SCAMBIARE**
- **VERIFICARE I RISULTATI**

Come si fa ad aumentare il potere di cambiamento della terapia?

- Istruendo il terapeuta alle strategie di cambiamento efficaci.
- Formando il paziente alle più attuali e potenti leve mentali.
- Inserendo il paziente in una Comunità attiva si permette di sperimenta le leve mentali.

## **LE STRATEGIE DI CAMBIAMENTO EFFICACI AD USO DEL TERAPEUTA**

La prima grande chiave che un terapeuta deve possedere per realizzare con soddisfazione, creatività e successo la propria professione è di fondo tanto semplice quanto centrale: deve riuscire a **generare un cambiamento nel paziente**, in modo che egli lo riconosca e ne vada fiero.

Non ci sono sconti a questo ingrediente di base del successo professionale.

## **PERCHE UNA COMUNITA' ATTIVA?**

L'isolamento indebolisce e la comunità rassicura, nutre culturalmente grazie agli scambi e soprattutto decuplica il senso di forza e e potere dell'individuo.

Il secondo scopo del progetto è alimentare le comunità di individui che fanno riferimento ad un **TERAPEUTA FORMATO** del metodo **LE DODICI MEDITAZIONI**.

Tutti gli psicologi che sono riusciti a realizzare una attività di successo hanno compiuto azioni relative alla costruzione di comunità. Molte azioni sono dispendiose e portano a pochi risultati. Le azioni più efficaci hanno la caratteristica di essere eventi organizzati dal terapeuta, in una sede geografica che viene collegata a lui e non ad altre entità.

**Per alimentare la comunità il terapeuta potrà ricorrere a varie azioni progettuali.**

## **AZIONE PRIMA**

### **IL PROGETTO VOLONTA' AMOREVOLE**

Lo psicologo terrà 10 conferenze all'anno (una al mese di due ore) dove le persone si incontreranno.

In queste conferenze parteciperanno diverse tipologie di pubblico:

- 1)** le persone che comprano da GEI il metodo LE DODICI MEDITAZIONI o la Membership Guarigione o la Membership Costruire/Identità
- 2)** I pazienti del terapeuta che hanno comperato la Membership di Guargione o la Membership Costruire/Identità

## **AZIONE SECONDA**

Un secondo livello di **COMUNITA' ATTIVA DEI PAZIENTI** è di tipo nazionale e si svolgerà in modo virtuale grazie ad una specifica Pagina

Facebook dedicata, il MasterMind Hub, dove le varie scoperte e iniziative potranno essere origine di nutrimento e scambio.

## **AZIONE TERZA**

Oltre alla **COMUNITA' ATTIVA DEI PAZIENTI** il progetto si occupa di costruire una **COMUNITA' ATTIVA DEI TERAPEUTI**.

Il progetto promuove lo scambio collaborativo tra terapeuti , in modo da generare il sostegno reciproco.

# Elementi fondamentali

Il **MASTER 12 MEDITAZIONI** ha cinque elementi fondamentali con lo scopo di offrire allo psicologo degli strumenti per aumentare il potere di efficacia terapeutica e favorire con vari livelli lo sviluppo dell'attività professionale:

- 1) **IL MODELLO DELLE 12 MEDITAZIONI**
- 2) **LA STRUTTURA DEI 23 INCONTRI**
- 3) **MIRROR PARENTAL REPROCESSING**
- 4) **IL PERCORSO GUARIGIONE**
- 5) **GESTIRE UNA CONFERENZA DI SUCCESSO**

## IL MODELLO DELLE 12 MEDITAZIONI

Le 12 Meditazioni sono 12 Funzioni dell'Io che servono a sostenere lo sviluppo delle strategie di cambiamento nel paziente. Questo intervento, mirato e procedurizzato, è ciò che fa la differenza tra lasciare il paziente impotente o offrirgli il vero e palpabile potere di trasformare la sua situazione problematica. Attraverso le 12 Meditazioni è possibile inquadrare la problematica portata dal paziente attraverso una **diagnosi fenomenologico-esistenziale**.

## LA STRUTTURA DEI 23 INCONTRI

Permette di apprendere **come strutturare un intervento efficace** grazie ad uno strumento che permette di sapere esattamente cosa fare in **23 sedute** consecutive, promuovendo piccoli cambiamenti apparenti che hanno come risultato la garanzia di un grande cambiamento finale. Si avvale di **5 diversi registri** di cambiamento. In ogni seduta il terapeuta sa quali leve attivare e quali non attivare

per permettere una progressione reale del paziente.

## **MIRROR PARENTAL REPROCESSING**

Il metodo Mirror Parental Reprocessing permette di comprendere come utilizzare i **Neuroni a Specchio** per aumentare l'efficacia comunicativa e generare cambiamento, trasformazione e sostegno basati sull'amore.

Prendendo ad esempio i **genitori** permette di supportare il cambiamento dei genitori per modificare, di conseguenza, il comportamento dei figli.

Allo stesso modo

Durante il corso verranno presentate le tre chiavi e i quattro contenitori della trasmissione basati sull'empatia e l'amore.

Questo corso è stato sottoposto a **Giacomo Rizzolatti**, neuroscienziato che ha scoperto l'esistenza dei Neuroni a Specchio, il quale guarda con buon occhio la nostra mission: generare un cambiamento nella comunità.

## **IL PERCORSO GUARIGIONE**

Questa parte della formazione è composta da 4 corsi fondamentali per la guarigione psichica:

- **Pleasure Intensifying Reprocessing (PIR)**
- **Vipalearning**
- **Trasformare l'Amore Perduto (TAP)**
- **Power Zone**

### **Pleasure Intensifying Reprocessing (PIR)**

Il PIR è una **tecnica potente e sicura per trattare i traumi psichici**

senza produrre abreazioni. Funziona attraverso l'utilizzo di una procedura specifica per entrare in sicurezza nel trauma. Il terapeuta potrà costruire, quando lo reputerà necessario, un progetto terapeutico di guarigione fondato sull'uso di questa tecnica.

## **Vipalearning**

Questa tecnica permette di **gestire il dolore psichico** originato dai problemi attuali che vengono nascosti dai Meccanismi di Difesa generando angoscia la cui causa sembra ignota. Le forti emozioni causate dai problemi, occultati dalle Difese, spesso si trasformano in sintomi fisici e mentali.

La dimenticanza nasconde la connessione del sintomo con il problema di partenza, causando un ulteriore livello di inconsapevolezza. Ne consegue una doppia impossibilità di risoluzione: sia del problema, non più consapevole, che del sintomo che esso si sviluppa.

## **Trasformare l'Amore Perduto (TAP)**

Questo corso presenta un codice di **elaborazione delle perdite e dei lutti**. In particolare, si apprendono tre chiavi mentali per poter gestire le 10 categorie di evento di perdita che un essere umano si ritrova vivere e spesso a subire.

## **Power Zone**

Il terapeuta verrà formato a far stare nella "Power Zone" il paziente in ogni seduta. La Power Zone è una modalità diversa rapportarsi con sè stessi, le persone e il mondo rispetto ai soliti schemi utilizzati. La tendenza naturale è quella di restare nella zona di confort.

Questo, però, non favorisce il cambiamento anzi rende inutile la terapia.

E' necessario che il terapeuta apprenda le 6 tipologie di Power Zone e le direzioni terapeutiche da seguire con il paziente.

## **GESTIRE UNA CONFERENZA DI SUCCESSO**

Il **public speaking** è uno dei grandi argomenti di forza di ogni terapeuta di successo. Il terapeuta ha la necessità di governare la comunità che farà crescere grazie al proprio sforzo individuale e a quello del network professionale a cui aderisce. Questo permette di generare un impulso straordinario alla propria attività professionale in poco tempo. Chi non approfitta della leva dello sviluppo di una Comunità diminuisce del 90% le possibilità di costruzione del successo e in ogni caso le dilata in tempi estremamente maggiori.

**N.B.** Durante tutti corsi formativi, l'allievo potrà essere **parte del team** di lavoro e gestire piccoli gruppi di partecipanti e vivere l'esperienza del dare sostegno, oltre a **sperimentare** le metodiche **in prima persona**.

# Corsi Bonus in aggiunta

## FORMAZIONE PROFESSIONALE GESTIONE EMOZIONI

In questo corso residenziale di 8 giorni, frequentabile unicamente in presenza, si apprende a gestire le emozioni di disagio.

Rappresenta un vero e proprio laboratorio vivo del **Metodo delle 12 Meditazioni**, in quanto si utilizzano, guidati da esperti, l'uso delle 12 Funzioni nel difficile compito di modulare le emozioni di disagio.

Si studia la **MAPPA DELLE 26 EMOZIONI** di disagio che permette di individuare emozioni di disagio.

Dopo la fase di alfabetizzazione emozionale si passa alla scoperta della **MAPPA DEI 26 ANTIDOTI ESISTENZIALI** che guidano il tipo di costruzione di risorse e di modulazione dell'emozione. La costruzione delle risorse interne permettono di gestire con efficacia la trasformazione delle emozioni di disagio in forze motivazionali. Tale costruzione si avvale del metodo delle 12 MEDITAZIONI.

## IL TUO MIGLIOR ANNO DI SEMPRE

Questo corso rappresenta una espansione della meditazione SOGNARE e della MEDITAZIONE PROGETTARE.

Nel corso si apprende innanzitutto a generare focalizzazione e chiarezza su quali **obiettivi** siano legati alla autorealizzazione dell'individuo e quali altri siano invece fuorvianti. Da questa fase scaturiscono tre progetti annuali.

In un secondo momento si apprendono gli strumenti **Priority Board, Story Board e Time Board** che danno linearità e costanza alla progettualità utile a realizzare gli obiettivi estrapolati dalla prima fase del lavoro.

In un terzo momento si apprende a diagnosticare e **gestire gli inevitabili ostacoli**, interni ed esterni, che si frappongono alla realizzazione concreta dei tre progetti e si scoprono le chiavi per poterli trasformare.

Durante il corso l'allievo potrà essere parte del team di lavoro e gestire piccoli gruppi di partecipanti e vivere l'esperienza del dare sostegno, oltre a sperimentare le metodi che in prima persona.

## **MODALITA' DI PARTECIPAZIONE**

Il Master può essere frequentato in **presenza oppure online**. Sono previste le **registrazioni** degli incontri e dei corsi per questo sarà necessario firmare l'autorizzazione alla registrazione.

Le registrazioni saranno disponibili per tutta la durata del Master, 1 anno.

# Struttura del Master

Il Master ha una **struttura ad orologio**, ovvero si può iniziare in qualsiasi momento. Tuttavia sono presenti due sessioni di esami:

- Maggio
- Novembre

L'**esame** consiste in:

- un **test scritto**
- una **simulazione di seduta terapeutica**

La sessione di Maggio prevede un test scritto sulla tecnica del Pleasure Intensifying Reprocessing, sul Vipalearning e sulla Power Zone. La sessione di Novembre prevede un test scritto sul tema Trasformare l' Amore Perduto e sulle 12 Meditazioni.

In una delle due sessioni l'allievo dovrà svolgere una simulazione di seduta terapeutica della durata di circa 20 minuti con l'obiettivo di mettere in pratica una delle tecniche apprese.

Il superamento dell'esame attesterà la **certificazione all'utilizzo del Metodo 12 Meditazioni** con il quale il terapeuta potrà usare le tecniche apprese in terapia.

## **Importante:**

Il superamento dell'esame dà al terapeuta la possibilità di ricevere **20 possibili pazienti**, persone che hanno acquistato un pacchetto di corsi e che hanno diritto a due sedute gratuite. Il terapeuta potrà offrire loro le prime due sedute e poi proseguire la terapia in base al proprio tariffario.

Dalle statistiche aggiornate e basate su 4 anni di studi sui terapeuti del master, circa il 50%, cioè 1 paziente su 2, continua la terapia.

# Iscriversi al Master

## Costo del Master

Il Master 12 Meditazioni prevede due tipologie di pagamento.

- L'intera annualità: 3660€ (3000€ + IVA)
- 12 rate da 325,74 € (267 + IVA)

L'IBAN su cui effettuare il bonifico:

Gestalt Empowerment Italia srl-s

IBAN

IT77N0200802242000104748210

Per procedere all'iscrizione è necessario **compilare il modulo di iscrizione** (ALLEGATO A).

## Contatti

Per ricevere ulteriori informazioni sul Master o sul programma:

Email [info@gestalt empowerment.it](mailto:info@gestalt empowerment.it)

Numero di telefono 3792480813

Orari

- martedì 9.00-14.00
- mercoledì 10.30-15.30
- giovedì 13.00-18.00
- venerdì 9.00-14.00

# Calendario Master 12 Meditazioni 2024

Data	Attività	Sede
<b>GENNAIO</b>		
10 Gennaio 18.30-20.30	Strategia di sviluppo professionale	online
11 Gennaio 18.30-21.30	Meditazione Progettare	online
17 Gennaio 18.30-20.30	2° Follow up PIR: Reprocessing Transgenerazionale	online
<b>FEBBRAIO</b>		
6 Febbraio 18.30-20.30	Strategia di sviluppo professionale	online
8 Febbraio 18.30-21.30	Meditazione Azione Boomerang/Verifica	online
16/17 Febbraio	Vipalearning	online/ Trieste
23 Febbraio 16.30-20.30	Supervisione	online
<b>MARZO</b>		
9 Marzo 9.00-18.00	Supervisione	online
12 Marzo 18.30-20.30	Strategia di sviluppo professionale	online
13 Marzo 18.30-20.30	3° Follow up PIR: Trattare la Forma Persistente	online
14 Marzo 18.30-21.30	Meditazione Guarire	online
15/16/17 Marzo	Mirror Parental Reprocessing	online/Sesto al Reghena
<b>APRILE</b>		
3 Aprile 18.30-20.30	Strategia di sviluppo professionale	online
11 Aprile 18.30-21.30	Meditazione Rielaborare gli Errori	online

12/13/14 Aprile	Pleasure Intensifying Reprocessing	online/sede da definire
19 Aprile 16.30-20.30	Supervisione	online
<b>MAGGIO</b>		
7 Maggio 18.30-20.30	Strategia di sviluppo professionale	online
9 Maggio 18.30-21.30	Meditazione Separare	online
11 e 12 Maggio	Power Zone	online/Trieste
22 Maggio 18.30-20.30	1° Follow Up PIR: Ricalibrazione sul Reprocessing	online
26 Maggio 9.00-18.00	Supervisione	online
<b>GIUGNO</b>		
12 Giugno 18.30-20.30	2° Follow up PIR: Reprocessing Transgenerazionale	online
18 Giugno 18.30-20.30	Strategia di sviluppo professionale	online
20 Giugno 18.30-21.30	Meditazione Comprendere	online
22/23 Giugno	Strategia dei 23 Incontri	Trieste
27 Giugno 18.30-20.30	Strategia di sviluppo professionale	online
<b>LUGLIO</b>		
9 Luglio 18.30-21.30	Meditazione Meditare	online
11/12 Luglio	Vipalearning	online/da definire
<b>SETTEMBRE</b>		
3 Settembre 18.30-20.30	Strategia di sviluppo professionale	online
4 Settembre 18.30-20.30	3° Follow up PIR: Trattare la Forma Persistente	online

5 Settembre 18.30-21.30	Meditazione Registrare	online
13 Settembre 16.30-20.30	Supervisione	online
<b>OTTOBRE</b>		
8 Ottobre 18.30-20.30	Strategia di sviluppo professionale	online
10 Ottobre 18.30-21.30	Meditazione elaborare le Perdite	online
11 Ottobre 16.30-20.30	Supervisione	online
25/26/27 Ottobre	Pleasure Intensifying Reprocessing	online/sede da definire
<b>NOVEMBRE</b>		
13 Novembre 18.30-20.30	Strategia di sviluppo professionale	online
14 Novembre 18.30-21.30	Meditazione Sognare	online
16/17 Novembre	Trasformare l'Amore Perduto	online/sede da definire
23 Novembre 9.00-18.00/ 24 Novembre 9.00-13.00	Supervisione	online
<b>DICEMBRE</b>		
11 Dicembre 18.30-20.30	1° Follow Up PIR: Ricalibrazione sul Reprocessing	online
<b>CORSI BONUS</b>		
20/21 Gennaio	Il Tuo Miglior Anno di Sempre	online/Trieste
13/20 Luglio	Formazione Professionale Gestione Emozioni di disagio	sede da definire

## **Totale ore di formazione:**

- Le 12 Meditazioni 50 ore
- Corsi sulla Guarigione 109 ore
- Mirror Parental Reprocessing 24 ore
- I 23 Incontri 14 ore
- Gestire una conferenza di successo 2 ore
- Supervisioni 44 ore

# Allegato A

## Modulo d'iscrizione Master 12

### Meditazioni

Il sottoscritto/a

Nome.....Cognome.....

Data e luogo di  
nascita.....

Città.....(prov.....) CAP.....

Telefono.....E-mail.....

P. IVA .....

C.F.....

Se in possesso CODICE UNIVOCO.....

Chiede di iscriversi al MASTER 12 MEDITAZIONI del Dott. Paolo  
Baiocchi

Dichiara altresì di essere in possesso della Laurea Magistrale  
in.....  
conseguita presso l'Università di.....  
e/o di essere iscritto  
all'Albo..... con il  
n°.....

Di seguito le coordinate bancarie per effettuare il pagamento di  
3660€ (3000€+IVA):

Destinatario  
Gestalt Empowerment Italia srl-s IBAN  
IT77N0200802242000104748210

Data..... Firma.....