

Il perché del corso:

Gli operatori della cura affrontano ogni giorno stress e fatiche, legate al contatto quotidiano con la sofferenza e alle criticità organizzative a fronte di continui cambiamenti e richieste da parte delle organizzazioni.

La mindfulness (consapevolezza) come pratica meditativa si è diffusa in innumerevoli istituzioni sanitarie ed altre strutture, in seguito alle evidenze che dimostrano le possibilità di prevenzione dello stress e del burnout.

Il corso intende proporre un incontro introduttivo con questo tipo di esperienza, offrendo una possibilità di percorsi per il benessere degli operatori sanitari.

Note:

ASSEGNAZIONE CREDITI ECM:
I crediti ECM verranno assegnati solo ed esclusivamente in coerenza con le procedure richieste per l'accreditamento

Portare con sé un tappetino, una coperta leggera e venire con abiti comodi. I pasti si consumeranno insieme nella modalità "pranzo al sacco"

PROGETTISTA DEL CORSO
Eugenia Malinverni

RESPONSABILE SCIENTIFICO
Claudio Ritossa

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
Anemos Curando S'Impara
Corso Torino, 6
Rivoli (To)
Tel. 011 9092292

anemosformazione@gmail.com

Progetto formativo/Evento residenziale Anemos curando s'impara 18472



LA MINDFULNESS COME SOSTEGNO
ALLA CURA: INTRODUZIONE

Giovedì 25 Ottobre 2018

ORARIO:
DALLE ORE 9.00 ALLE ORE 17.00
SEDE DEL CORSO

Certosa 1515
Via Sagra San Michele, 51
Avigliana (TO)

Corso **ACCREDITATO ECM**
Crediti calcolati: 10

AREA TEMATICA

AREA COMUNICAZIONE E RELAZIONE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO

Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di:

Riconoscere le caratteristiche della mindfulness

Descrivere i meccanismi dello stress

Descrivere i benefici della pratica meditativa sul meccanismo dello stress e del burnout

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Sul portale www.formazione-sanita-piemonte.it

o

contattando la segreteria di

Anemos curando s'impara

anemosformazione@gmail.com

Il costo del corso è 60 euro da versare con bonifico sul conto intestato ad

Anemos curando s'impara

Unicredit Ag Orbassano San Luigi

IBAN: IT 38 1 02008 30689 000103712844

Il costo include l'iscrizione al corso e i materiali didattici.

L'iscrizione è ritenuta valida SOLO se accompagnata dalla copia dell'avvenuto pagamento.

Sarà possibile iscriversi entro 7 giorni dalla data di realizzazione dell'evento formativo.

PROGRAMMA

Dalle ore 9.00 alle ore 9.30
Introduzione e contratto d'aula

Dalle ore 9.30 alle ore 10.30
Pratica meditativa

Dalle ore 10.30 alle ore 11.00
I risultati scientifici sull'efficacia della mindfulness

Dalle ore 11.00 alle ore 12.00

"Cosa mi sostiene nella cura"

Dalle ore 12.00 alle ore 13.00
Pratica meditativa

Ore 13-14 pausa pranzo

Dalle ore 14.00 alle ore 15.00
Meditazione camminata

Dalle ore 15.00 alle ore 16.00
I meccanismi dello stress e del burnout

Dalle ore 16.00 alle ore 16.30
Pratica meditativa

Dalle ore 16.30 alle ore 17.00
Conclusione e Valutazione ECM

DESTINATARI:

25 partecipanti

Tutte le professioni ECM e NON ECM

DOCENTE

Claudio Ritossa

Metodologie didattiche:

verranno utilizzate lezioni preordinate, confronto dibattito docente/discendente, lavori di gruppo.

La valutazione dell'apprendimento verrà effettuata con una narrazione scritta da ogni singolo partecipante. Per essere superata, la prova dovrà contenere alcune parole chiave indicate dal docente durante il corso.