

### **Il perché del corso:**

Nel mondo sanitario i conflitti sono parte integrante dello scenario lavorativo quotidiano. Esplosione continuamente tra operatori, con i pazienti, nelle equipe... Questo corso offre l'opportunità di uno spazio protetto in cui confrontarsi per un tempo ampio (8 settimane) sul nostro modo di stare nei conflitti. Sarà un po' come andare dal meccanico quando qualcosa non gira bene: smonteremo con pazienza e cura le nostre abitudini relazionali, per poi rimontarle in modo che siano più adatte a gestire in modo creativo i nostri conflitti. Nel farlo, un ingrediente centrale sarà il tema della mindfulness (la pratica della piena presenza mentale o consapevolezza).

### **AREA TEMATICA AREA COMUNICAZIONE E RELAZIONE**

### **OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO**

Al termine del corso il partecipante sarà in grado di:

- riconoscere l'emergere dei conflitti in sé e negli altri
- praticare forme di meditazione che sostengono la consapevolezza di sé e nella relazione
- identificare nuove strategie per gestire i conflitti con maggiore serenità ed efficacia

### **Note:**

#### **ASSEGNAZIONE CREDITI ECM:**

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

#### **PROGETTISTA DEL CORSO**

Claudio Ritossa

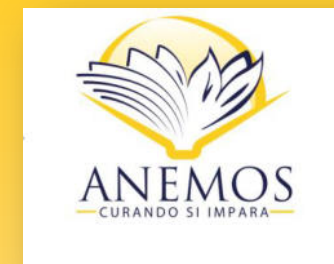
#### **RESPONSABILE SCIENTIFICO**

CARLO DELLA PEPA

#### **SEGRETERIA ORGANIZZATIVA**

Anemos Curando S'Impara  
Corso Torino 6 – Rivoli (To)  
Tel. 011 9092292  
[anemosformazione@gmail.com](mailto:anemosformazione@gmail.com)

### **Progetto formativo/Evento residenziale Anemos curando s'impara Evento 48149**



#### **MINDFUL CONFLICTS**

**usare la consapevolezza per gestire i  
conflitti in modo creativo**

#### **DATE:**

10, 17, 24, 31 OTTOBRE 2024  
07, 14, 21, 28 NOVEMBRE 2024  
Giornata intensiva: 16 NOVEMBRE 2024

#### **ORARIO:**

Dalle ore 18:00 alle ore 20:30  
Giornata intensiva: 9.30 – 17.30

Il corso verrà erogato a distanza

**Corso ACCREDITATO ECM  
Crediti calcolati: 43**

## MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Direttamente sulla piattaforma ECM:  
**[www.formazioneانيتاپiemonte.it](http://www.formazioneانيتاپiemonte.it)**,  
scrivendo ad [anemosformazione@gmail.com](mailto:anemosformazione@gmail.com)

**E' previsto un colloquio preliminare con il docente: l'iscrizione sarà possibile solo dopo il colloquio.**

Il costo del corso è 252 euro (250 euro quota di iscrizione + 2 euro di bollo) da versare con bonifico sul conto intestato ad

Anemos curando s'impura

Unicredit Ag Orbassano San Luigi

IBAN: IT 38 1 02008 30689 000103712844

N.B. Indicare nella causale: nominativo

dell'iscritto e titolo del corso.

**Si prega di comunicare i dati necessari per la fatturazione elettronica.**

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

L'iscrizione è ritenuta valida SOLO a avvenuto pagamento della quota

**Il numero massimo di iscritti per il corso sarà di 15 persone.**

Sarà possibile iscriversi entro 7 giorni dalla data (03/10/2024) di realizzazione dell'evento formativo.

## PROGRAMMA

### Incontro 1

Introduzione ai conflitti: cosa sono, come funzionano. Pratica esperienziale: consapevolezza del respiro, meditazione seduta.

### Incontro 2

Stili diversi di vivere i conflitti. Pratica esperienziale: consapevolezza dei sensi, mindful eating.

### Incontro 3

Cambiare punto di vista, per vedere il proprio punto di vista. Pratica esperienziale: consapevolezza nel corpo, meditazione seduta.

### Incontro 4

Dentro ai conflitti: abitudini salutari, abitudini non salutari. Pratica esperienziale: meditazione camminata.

### Incontro 5

I nostri conflitti, i nostri bisogni. Pratica esperienziale: consapevolezza nel movimento e nel corpo.

### Incontro 6

Conflitti e parole: alzare barriere, aprire finestre. Pratica esperienziale: meditazione di metta (loving kindness).

### Incontro 7 (giornata intensiva)

La pratica meditativa e i conflitti: la mente, il corpo, la parola, il silenzio.

### Incontro 8

Generare bellezza: la gestione creativa dei conflitti. Pratica esperienziale: consapevolezza nella mente, meditazione seduta.

### Incontro 9

Come mantenere viva la consapevolezza nei conflitti. Pratica esperienziale: una pratica personale come nuova abitudine salutare quotidiana. Valutazione dell'apprendimento.

## DESTINATARI

Di tutte le professioni ECM:

Professioni non ECM: assistenti sociali e operatori socio-sanitari.

## DOCENTE

FILIPPO LAURENTI

filosofo, counsellor a indirizzo sistemico, assistente spirituale laico