

### **Il corso è rivolto a 15 partecipanti**

L'evento sarà realizzato se si raggiungerà il numero minimo di 13 partecipanti.

**Scadenza iscrizioni il 29/05/2024**

### **IL PERCHÉ DEL CORSO:**

La pratica di mindfulness ci aiuta a portare l'attenzione sul momento presente, con intenzione e senza giudizio,

Fare l'esperienza dello scrivere significa osservare ciò che accade dentro di sé, diventarne consapevoli e dare una voce a questo sentire, lasciandolo fluire attraverso la parola scritta.

Nell'incontro tra mindfulness e scrittura possiamo trovare una modalità di conoscenza e espressione di pensieri, sensazioni ed emozioni per entrare in intimità con queste istanze, dando loro una forma attraverso il linguaggio narrativo o poetico.

### **ASSEGNAZIONE CREDITI ECM:**

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

**RESPONSABILE SCIENTIFICO  
CLAUDIO RITOSSA**

**DOCENTE  
ELENA GASTALDI**

Istruttore di protocolli mindfulness secondo John Kabat-Zinn (AIM Milano)  
Infermiera pediatrica

**PROGETTISTA DEL CORSO  
EUGENIA MALINVERNI**

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

[anemosformazione@gmail.com](mailto:anemosformazione@gmail.com)

**Progetto formativo 241098  
Evento residenziale 47583  
Anemos curando s'impara**



## **MINDFULNESS E SCRITTURA**

**5 GIUGNO 2024**

**ORARIO:  
DALLE ORE 14.30 ALLE ORE 18.30**

**SEDE DEL CORSO**

**GIARDINO BOTANICO REA  
Via Giaveno 40, Trana (To)**

**Corso ACCREDITATO ECM  
Crediti calcolati: 6**

## FINALITA'

Percorso intensivo di 4 ore basato sulla pratica mindfulness e la pratica della scrittura per riconoscere e accogliere le emozioni e dare loro una voce attraverso la parola scritta.

## OBIETTIVI

Al termine del corso il partecipante sarà in grado di:

- esplorare la consapevolezza delle emozioni che abitano il corpo e la mente e acquisire una modalità di espressione attraverso la parola scritta
- riconoscere in se stessi la capacità di dare voce al proprio sentire come strumento per gestire le emozioni difficili

## METODOLOGIE DIDATTICHE

### UTILIZZATE:

Lavori in piccoli gruppi, role playing, confronto/dibattito docente/discenti, valutazione apprendimento

## PROGRAMMA

### Dalle ore 14.30 alle ore 15.00

Presentazione del corso.  
Confronto tra partecipanti e docente

### Dalle ore 15.00 alle ore 15.30

L'attitudine all'ascolto

### Dalle ore 15.30 alle ore 16.30

Ascoltare ciò che passa, dentro e fuori di noi

### Dalle ore 16.30 alle ore 17.30

Mettere in parole l'esperienza: è possibile?

### Dalle ore 17.30 alle ore 18.15

Ascoltare ciò che passa, dentro e fuori di noi: è cambiato qualcosa?

### Dalle ore 18.15 alle ore 18.30

Valutazione apprendimento

## AREA TEMATICA

## AREA COMUNICAZIONE E RELAZIONE

## DESTINATARI:

15 partecipanti  
Tutte le professioni ECM e non ECM

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

### MODALITA' DI ISCRIZIONE

E' possibile pre-registrarsi direttamente sulla piattaforma

[www.formazione-sanitapiemonte.it](http://www.formazione-sanitapiemonte.it),  
scrivendo a [anemosformazione@gmail.com](mailto:anemosformazione@gmail.com)  
oppure compilando il modulo che potete trovare sul sito [www.anemosformazione.it](http://www.anemosformazione.it)  
entro il 29/05/2024.

Le pre-registrazioni saranno accettate in ordine cronologico di arrivo, sino ad esaurimento dei 15 posti disponibili.  
Sarà data conferma di pre-registrazione.

## QUOTE D'ISCRIZIONE

Il costo del corso è di 50,00 euro da versare con bonifico sul conto intestato ad Anemos curando s'impara Unicredit Agenzia di Orbassano  
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.

**E' richiesto materiale personale da portare: cuscino, copertina, tazza, quaderno, penna**